

విషయసూచిక

అక్టోబరు
1943

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజవైద్య మాసపత్రిక

బెజవాడ.

ఈ ప్రస్తుత నాగరక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి స్థిరమైన సౌఖ్యమును తెలిసికొనక వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో, మందు - అపరేషను లేకుండ భూమిమీదనే స్వర్గమును అనుభవించుట ఎట్లో, ఈ పత్రిక వివరించును. మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్ఠు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులను కూడా గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగు వానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే.

అందరూ వైద్యులు కావాలి

ఎందుకు? ఒకరు రోగులు - ఇంకొకరు వైద్యులు అవటం మానవజాతికే లోపం - అందరూ వైద్యులు కావాలి - రోగాలు పోవాలి - ప్రకృతిధర్మం వ్యాప్తి కావాలి.

ఎట్లు? ప్రకృతి గృహవైద్యపాఠములు చదవండి

ఇందు వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములు కలవు. ప్రతిపాఠం చివర ప్రశ్నలు కలవు. ఒక పాఠం చదివి ప్రశ్నలకు జవాబు వ్రాస్తే ఆ జవాబులను దిద్ది పంపుదుము.

ఇంతకంటె మంచి సావకాశం దొరకదు

వెల రు 2-8-0.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల
*సునిశిత వైద్యం	4 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0
[illegible]ము	0 5 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

*తొట్టివైద్యము	3 0 0
ఉష్ణజలచికిత్స	0 12 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0
ధారాచికిత్స	0 4 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
ఉపవాసము	0 6 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0
జలచికిత్స	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

	వెల
నిర్విచారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0
డిటో 2. భాగము	0 4 0
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0
భోజన విధానము	0 2 0
జీవాహారము	0 1 0
ఆహారసంస్కరణము	0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయము ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 25 బెజవాడ సంచిక 10

అక్టోబరు నెల, 1943

3. స్త్రీ పురుష జీవ ధర్మములు.

ప్రణయమునందే కలయికగాని స్త్రీ పురుషుల స్వభావములు ఒకదానికి ఒకటి విరుద్ధముగా నుండకపోయినను విలక్షణముగాను, సహాయకారిగాను ఉండును. మానవత్వమునకు యీ రెండు స్వభావములు అవసరమేను. పురుషుని గుణములు, స్త్రీ గుణములు కలిసిననే మానవత్వము పూర్తియగును. నా అభిప్రాయ మిది. పురుషుని గుణములు స్త్రీకి రావు. స్త్రీ గుణములు పురుషునికి రావు. ఈ యిద్దరి గుణములు కలసిననే గాని సంఘమునకు స్థిరత్వము రాదు. స్త్రీ మూల శక్తి. పురుషుడు దానిని నడపునట్టి చైతన్యము. ఈ విషయమును ఒక్క ఉదాహరణ ద్వారా తెలియజేసినచో బాగుగా అర్థమగు నను ఆశతో యీ క్రింద వివరించుచున్నాను.

స్త్రీ దేహమునందలి గర్భాండముల నుండి మాసమున కొక్క శోణిత అణువు (ovum) గర్భాశయమున వచ్చి చేరుకొనును. అది గర్భాశయమును వదలి రెండవ మాసము నందలి రజస్సుతో కలసి బయటకు పోవును. అనగా చాంద్రమానము నందలి 28, 29 రోజులూ గర్భాశయమును కనిపెట్టుకొని యుండి, పురుషవీర్యమునందలి బజము (Speremtozoon) కొరకై యెదురు చూచుచుండును. అంతేగాకుండా పురుష బీజములు తన వద్దకు వచ్చినప్పుడు వానికి యెదురై అందు శ్రేష్ఠమైనదానిని యేరుకొని తాను అందొక పురుషబీజముయొక్క కౌగిటిలో చిక్కుకొనును. ఇంతమాత్రముచేతనే స్త్రీ శోణితాణువునందు ఒక అద్భుత శక్తి పుట్టును. జడముగా పడియున్న ఆ శోణితాణువునందు ఒక దివ్యతేజము వెలుగును. ఒక దివ్య శక్తి పుట్టును. పురుషుని యొక్క గుణములు, రూపము, స్వభావములే కాకుండా తెలివి, తేట, చలాకీ, ధిమాక మొదలైన సర్వగుణాలను, సర్వ శక్తులను, తనయందు ఉద్భవింపచేసికొనును. తన గుణములనుగూడ కలుగబోవు బిడ్డకు సమకూర్చును. ఇది సామాన్య విషయ మంటారా? పురుషబీజము

యొక్క సహాయములో తాను కాకుండా పోషణను కూడ చేయును. పెంచి, పెద్దచేసిన కరచరణాదులతోకూడిన బిడ్డను భూమి మీదకు తెచ్చి తన క్షీరములతో పోషించి ప్రేమించును. ఇందువలన స్త్రీశోణి తాణువునందు పురుషబీజమును ఆకర్షించు స్వభావమే కాకుండా శిశువును పోషించు స్వభావముకూడా యిమిడియున్నదని తెలియు చున్నది.

ఇక పురుషబీజ మన్ననో, రక్తములోనుండి వృషణములయందు వడియకట్టబడును. అచట నుండి దీర్ఘప్రయాణము చేసి వీర్యకోశము (Spermatic vescicle) లోనికి చేరును. స్త్రీ పురుష సంప్రయోగ కాలమునందు ప్రచండ వేగముతో వీర్యకోశమునుండి బయలుదేరిన పురుషబీజములు పురుషావయవము యొక్క పొడుగునను ప్రయాణము చేసి స్త్రీ జననేం ద్రియము నందలి శ్లేష్మప్రవాహమునకు యెదురీది మిక్కిలి ప్రయత్నముతో స్త్రీ గర్భాశయమును చేరుకొనును. అప్పటికే స్పర్థతోకూడిన ఆ పరుగులో అనేక బీజములు వెనుకపడి నశించిపోవును. గర్భాశయముఖ ద్వారమును చేరునప్పటికే దాదాపు అన్ని బీజములును నశించిపోవుటయును గలదు. మిక్కిలి స్వల్పసంఖ్య గల పురుషబీజములు స్త్రీ గర్భాశయమునందలి శోణితాణువు యొక్క మకామునకు చేరుకొనును. ఇట్టిది యెన్నో నెలలకు ఒక తూరిగాని జరుగదు. అప్పుడుకూడా ఆ శోణితాణువు తనవద్దకు చేరిన పురుషబీజమును వరించుకొనుటలో యెన్నిటినో నిరాకరించి తన్ని వేయును. అనేకతూరులు ఇట్టి అవస్థలు పడి అనేక జన్మల పుణ్యపరిపాకవశమున ఒకానొక బీజము శోణితాణువుచే వరింపబడును. అంత టితో దాని పని తీరును. అవ్యక్తముగా నుండు శక్తులు అప్పటినుండి వ్యక్తము కానారంభించును. నిహితముగా నుండు కరచర ణాది కర్మేంద్రియాలు, శ్రోత్ర త్వగాది జ్ఞానేంద్రియాలు, అంతఃకరణ చతుష్టయమూ ఆ జీవియందు బహిర్గతము కా నారంభించును. సరియైన పద్ధతులు, అనుకూలమైన క్షేత్రము అనుకూలపడినంతనే తన తల్లిదండ్రుల రూప గుణ శీలాదులతో తాను భూమిమీదకు వచ్చుటకు తయా రగును.

ఇంత దూరమేల చెప్పితిననగా - స్త్రీ లోగిలిని (గృహము) ను కనిపెట్టుకొనియుండి భర్తను, బిడ్డలను ప్రేమించి పోషించుచుండును. పురుషుడు లోగిలి వెలుపలనే యుండి ధనమును, శక్తిని, కీర్తిని, పౌరుషములను వృద్ధి చేసి కొనుచుండి సర్వవిధముల కుటుంబమును భరించుచు వెలుపటివారినుండి యెట్టి ఆప త్తులు రాకుండా కాపాడుచు భార్యయొక్క ప్రేమను చూరగొనుచు ఆమెను తాను నడుపుచుండును. స్త్రీ తాను కుటుంబమును ప్రేమించి పోషించుటయేగాక భర్తయొక్క శాసనమునకు తాను బుద్ధిపూర్వకముగానే లొంగియుండును. ఏమనగా-ఆమెకు ఆ లొంగి యుండుటయందే ఆనందము కన్పించును. ఒక తీగె యేవిధముగా ఒక అవలంబనమును కోరుచుండునో ఆ విధముగానే ఆమె ఒక పురుషుని అవలంబనమును కోరుచుండును. అందువల్లనే కవీశ్వరులు కూడా "కవితా, వనితా, లతా" అవలంబనము లేని దే వృద్ధి పొందవని చెప్పియున్నారు.

పురుషుడు కూడ యెంతటి కార్య దక్షుడైనా, యెంతటి విజ్ఞానవంతుడైనా యింటికి వచ్చేటప్పటికి లాలించి, పోషించు వారు కావలెను. అందువలననే ఇంటికి వచ్చే టప్పటికి తల్లియో, తల్లిలేనిచో మేనత్తయో అతనికి కనపడవలెను. కొంచెము పెద్దవాడగు నప్పటికి అతనికి లాలన, పాలనము లేకుండా ప్రేమించుటకును, తాను పాలించుటకును ఒక స్త్రీ కావలెను. ఇంకా కొంత వయస్సు చెల్లు నప్పటికి తన భార్య తన పాలనలో నుండు టకు వీలుగాని కొన్ని సందర్భాలు తటస్థ పడుతవి. బిడ్డలను లాలన, పాలనా చేయుటలో భర్త ఆజ్ఞలను నెరవేర్చుటకు తీరిక యుండదు. అప్పు డతడు తన పాలనలోనికి క్రొత్తమనుష్యు లను వెతుక్కుంటాడు. కొడుకులు, కూతుళ్లు. వాళ్ళుకూడా పెద్దవాళ్లైతే మనుమలు, మను మరాండ్రు. సంతానములేని స్త్రీ తన భర్తనే పాపాయిగా భావించి పోషింప నారంభిస్తుంది. పిల్లలులేని మగవాడు ఆ భార్యనే యింకా యింకా పరిపాలన చేస్తూ ఉంటాడు. తన సంతానము పెద్దవాళ్లైతే తన మనుమ లను, మనుమరాండ్రను పుత్రి పుత్రికాస్థాన ములో భావించి యెత్తుకొని, ముద్దాడి గుజ్జన గూడు తినిపిస్తూ ఉంటాడు. వెంట తీర్థయాత్ర లకు తీసుకొనిపోతూ ఉంటాడు.

సంతానము కలుగకపోతే భర్త అది భార్య నేరముగా భావిస్తాడు. అలాగే సంతానము లేకపోవుటకు భార్య-భర్తది లోపముగా భావి స్తుంది. మనదేశములో ప్రతిది కర్మకు, ప్రాప్త మునకు ముడిపెట్టుతూ ఉంటాము గనుక వా ళ్ళిద్దరిమధ్యా యిట్టి అగ్ని రగుల్కొనినా వెంట వెంటనే చల్లారిపోతూ ఉంటుంది. దేవుడు, దైవము, కర్మ, ప్రాప్తము-వీనియందు నమ్మ కము లేనివారు ఆ అగ్నినే రగుల్చుకొని సంసారమును శ్మశానము చేసికొంటారు. కొంచెము తెలివిగలవారు ఏ యెదుటింటి పిల్లవానినో తీసికొని వచ్చి పెంచి తమపోరును మానుపుకొంటారు.

పర్యవసానముగా చెప్పవచ్చిన దేమంటే-స్త్రీ పరావలంబనయందు యిష్టము కలిగిఉంటుంది. ప్రేమించి పోషిస్తుంది. పురుషుడు తాను పాలన చేయుటకు యిష్టపడుతూ పరుల పోష్య ములో ఉండుటకును తాను యితరులను పరి పాలన చేయుటకును యిష్టపడతాడు. అతని తర్క ప్రధానమైన జీవితము, అనగా ప్రతి విషయమును మంచి, చెడులనువిచారించి, జమా ఖర్చులను వేసి బేరీజులను తేల్చి విషయమును నిర్ధారణ చేస్తాడు. ఆమె ఒక్కసారి అంత రాత్మతో సంప్రదించి పథకమును కుదురు స్తుంది. ఇద్దరకు కలియనపుడు పురుషు డామెను వాదమునకు పిలుస్తాడు. ఆమె ఆత్మతో మరొకసారి సంప్రదించి వాదమును నిరాకరిస్తుంది. ఆమెది (Intuition) అనగా సహజజ్ఞానము. అతనిది (Intelligence) తర్క లబ్ధజ్ఞానము. పురుషుడు పిల్లలను పోషించ వలసివస్తే గింజుకొంటాడు. స్త్రీ పరిపాలన చేయవలసివస్తే వేదన పడుతుంది.

ఆహారచికిత్సా శాస్త్రము (కాపీ రైటు)

ధాన్యగుణములు

జొన్న

భారతదేశమునందు వాడుకచేయు ధాన్యములలో కెల్ల జొన్న అత్యంతప్రధానమైనదిగా చెప్పవచ్చు. ఎందువల్ల ననగా గోధుమ, వరి ధాన్యములు ఖరీదుగల వగుటవలన వాని యొక్క వాడుక పేదవారికి చాలా కష్టముగా నుండును. పేదవారికే కాకుండా భాగ్యవంతులకు కూడా వాడుక చేసినప్పుడు రుచి, ఆరోగ్యము, ఆయువును ఇవ్వగలిగిన వస్తువు, తరుణ, కాలికవ్యాధులందు కూడా పథ్యమునకు పనికివచ్చు వస్తువు జొన్న. ఇందులో వెయ్యింట 124 భాగములు తేమ, నూటపదహారు భాగములు మాంసకృత్తు, యేబది భాగములు క్రొవ్వు, యిరువదియేడు భాగములు నేంద్రియలోహలవణములు, వండ్రెండుభాగములు పిప్పిపదార్థము, 6 భాగములు కర్బను హైడ్రజము ఉండును. గోధుమతోను, మంచి చేబియ్యముతోను పోల్చినపుడు యీ క్రింది విధముగా నుండును.

ధాన్యముల పేరు	తేమ	మాంసకృత్తు	క్రొవ్వు	నేంద్రియలోహ లవణము	పిప్పిపదార్థము	కర్బను హైడ్రజము
గోధుమ (వెయ్యింట)	128	118	15	15	12	712
	145	68	14	11		762
		116	50	27		671

పై పట్టికవల్ల మనకు తెలియున దేమంటే జొన్నలు యీ మూడు ధాన్యములలోనికి కనిష్ఠపరిమాణముగల (least) కర్బనుహైడ్రజములు గలవు. పిప్పిపదార్థము కూడా గోధుమతో బాటు గలదు. నేంద్రియ లోహలవణములు, పిప్పిపదార్థములు గోధుమలో కన్నను, బియ్యములో కన్నను అధికముగా గలవు. అందువల్ల మిగతా ధాన్యములకన్న చవుక అయినదీ, ఆహారపు విలువను బట్టి చూస్తే యెక్కువైనదీ జొన్న. ఇది వింధ్యకు దక్షిణభాగములో ఎక్కువ పైరగుచున్నది. మహారాష్ట్ర దేశములోను, మధ్యపరగణాల యందును, నైజాము రాజ్యమునందును, పశ్చిమాంధ్రము నందే కాక, మధ్య ఆంధ్రము నందును, తూర్పు ఆంధ్రము నందలి మెట్ట తాలూకాలలోను జొన్న ఎక్కువగా పైరగు చున్నది. వాడుక చేయబడుచున్నది. మిగతా ధాన్యములవలెనే జొన్న కూడ (1) రొట్టెగాను (2) అన్నముగాను (3) జావగానే కాకుండా (4) పేలపిండిగా కూడా యెక్కువ వాడుకలో నున్నది. జొన్న వాడుక చేయు పద్ధతి ఈ క్రింద వ్రాస్తున్నాము.

జొన్నలలో అనేక తెగ లున్నవి. అందులో ముఖ్యముగా మూడు తెగలున్నవి. వాని ఆహారపు విలువలలో కూడా కొద్దికొద్ది తేడాలు గలవు. అయితే ఆహారపు విలువను యిచ్చు పట్టికలు సమగ్రముగా లేకపోవుటచే ఆ తేడా




లను చెప్పుటకు వీలు లేకపోయినది. ఆ తెగ లేవనగా (1) పాలపుజొన్న లేక ఎఱ్ఱజొన్న, (2) పచ్చజొన్న, (3) తెల్లజొన్న లేక కొండ జొన్న.

ఇందులో పాలపుజొన్నపైపొట్టు యెక్కువ ఒగరుగా ఉంటుంది. ఒగరు గడ్డిమేయు పశువులకు యిది ఆహారముగా యెక్కువ తగియున్నది. ఎంత కష్టపడేవారైనప్పటికి యీ జొన్నలను పొట్టుతో వాడుటకు వీలు లేదు. ఎందువల్లనంటే యిందులోఉండే ఒగరు ప్రేగుల లోనికి పోయినపుడు అందలి క్రిమిచలనమును తగ్గించి మలబద్ధకమును కలిగిస్తుంది. అందువల్లనే పాలపుజొన్న తినవలసివచ్చినప్పుడు వాటిని నీటితో నానబెట్టి పైపొట్టు తొక్కి వడువులుపెట్టి వంచి పారపోయుదురు. లోపలి జొన్న ఆపాటునే అన్నముగా వండుకొని తిందురు. లేదా ఎండబెట్టి విసరిన పిండిని రొట్టెగాగాని జావగాగాని తిందురు. ఆహారపు విలువలోకూడ పాలపుజొన్న చాలతక్కువ తరగతిలోనిది. అందులో మాంసకృత్తు, క్రొవ్వు చాలా తగ్గిఉన్నది. పచ్చజొన్నలపొట్టు కూడా కొంచెము ఒగరుగానే ఉండును. అందువల్ల పచ్చజొన్నలు వాడుక చేసినప్పుడల్లా పొట్టును తీసియే వాడుట మంచిది. తెల్లజొన్నలుమాత్రము పొట్టు తీయకుండనే వాడవచ్చును. అయితే పైపొట్టులో ఒగరు లేదు కనుక ఒగరు పొట్టుగల పచ్చజొన్నల మాదిరిగా, తెల్లజొన్నలను యెక్కువకాలము నిలవ ఉంచుటకు వీలులేదు.

1. రొట్టె

జొన్నపిండి విసరిన తరువాత యెక్కువకాలము నిలవ ఉంచినచో పురుగుపట్టి చెడిపోవును. కాన వారమునకు ఒకసారి గాని, రెండుసార్లు గాని తయారు చేసికొనుట మంచిది. నిలువ ఉంచిన పిండితో చేసిన రొట్టె తియ్యగా నుండక కసరుగా నుండును. అందువల్ల నిలువ పిండిని వాడుటకన్న తాజా పిండి వాడుటయే మంచిది.

మెత్తగానున్న జొన్నపిండిని వేడినీటితో తడిపి ఆరుగంటలు నాననిచ్చి గ్రాహం రొట్టె పద్ధతిని గాని, ఫుల్కా పద్ధతిని గాని, చపాతీ, పరోటా పద్ధతులలో గాని, పేదవాని మొద్దురొట్టెవలె గాని తయారుచేసి భుజింపవచ్చును. ఇందులో మాంసకృత్తు యెక్కువగా నున్నందువలన సామాన్య ఆరోగ్యవంతులు రొట్టెకు తోడుగా పప్పును వాడ నవసరములేదు. జొన్నరొట్టెతో వండిగాని, వండకగాని, కూరగాయలను చేర్చుకొని తినినపుడు అవి యెంతో తేలికగా జీర్ణమగును. సేంద్రియ లవణములు వెయ్యింట 27 భాగములు ఉండుట వలన పాండువు మొదలైన వ్యాధులందుకూడ జొన్నరొట్టె బాగుగా పనిచేయును. నమలితేగాని తినుటకు వీలుండదు గనుక మొద్దురొట్టె, ఫుల్కా, చపాతీ రొట్టెలను అవసరము మిగిలి తినుటకు సామాన్యముగా తటస్థింపదు. కర్బను హైడ్రజములుకూడా చాలా తగ్గిఉండుటవల్ల మధుమేహము, మధుమేహమునుండి వచ్చు వ్రణములు మొదలైన వ్యాధులందును శ్వేతకుసుమము, శుక్లనష్టము మొదలైన వ్యాధులందును గోధుమ, వరిధాన్యముల కంటెనూ జొన్నలే చాలా మంచివి. జొన్నరొట్టె చేయుటలో మరొకపద్ధతినిగూడా అవలంబింతురు. సలసలా కాగే నీటిలో జొన్నపిండినిపోసి కలియపెట్టి దింపుదురు. ఈపద్ధతికి ఉప్పుట యందురు.

ఇట్లు ఉప్పినపిండిని పుల్కా, చపాతీ, పరోటా పద్ధతులుగా చేయవచ్చును. ఆ మాదిరిగా చేసినపుడు ఆ రొట్టె తేలికగా నుండుటయేగాక రుచికూడా తగ్గియుండును. అందువల్లనే ఉప్పుడుపిండితో రొట్టె చేయువారు అందు కొంచెము బెల్లమును చేర్చి వండుకొని తినుట కద్దు. అయితే రోగులుగా నున్న వారికి ఇది మంచిదికాదని వేరుగా చెప్పనక్కర లేదు. జొన్నరొట్టెతో పూరీలుకూడా చేసికొని తినవచ్చును. అయితే యివికూడ రోగమునకు పథ్యముగా పనికిరావు. ఆరోగ్యముగా నున్నవారు, జీర్ణశక్తి బాగా నున్నవారు, కష్టపడి పనిచేయువారు దీనిని తినవచ్చును.

జొన్నపిండితో ఎన్నో విధములైన వంటకముల చేయుటకు వీలున్నది- బేకరీలో కాల్చే రొట్టె జొన్నపిండితో కూడా చేయవచ్చు. బరకపిండితో యిడ్డెనలు, కుడుములు, ఉండ్రాళ్ళు, జిల్లేడుకాయలు మొదలగునవి చేసికొని తినవచ్చును. తగినంత కూర తోడుగా తినే యెడల పై వంటకము లన్నీకూడ తేలికగా జీర్ణమగుతవి. బలము, ఆయువు, ఆరోగ్యము వృద్ధిపొందుతవి. కుడుములు, యిడ్డెనలు, ఉండ్రాళ్ళు, జిల్లేడుకాయలు, చేసేటప్పుడు జొన్నపిండిలో సన్నగా తరిగిన కూరముక్కలనుకూడా చేర్చివండితే అపూర్వమైన రుచికూడా వస్తుంది.

2. అన్నము

ఇది రెండువిధములుగా వండుతారు. జొన్నలు జొన్నలుగానే వండు పద్ధతి ఒకటి, జొన్నలను ముతుకనూకగా విసరి సొజ్జిగా వండుకొనుట మరొకపద్ధతి. వరి అన్నము అలవాటు పడినవారు మొట్టమొదటగా అలవాటు చేసేటప్పుడు సొజ్జి అన్నమును తినుటయే సులభముగాను సుఖముగాను ఉంటుంది. మెత్తని వరిఅన్నము తినుట అలవాటు పడినవారికి జొన్నల అన్నము గొంతు పట్టుకోకుండా మానదు. అందుకనే శ్రీనాథుడు,

ఆ. పూర్వమందు విషము పుచ్చుకొన్నానని
గర్వపడెద వేల కాలకంఠ !
కొండపీటిసీమ పండు జొన్నలకూడు
తిన్న నీదు బయసి తేటపడును.

ఉ. ఫుల్లసరోజనేత్ర ! యల
పూతనచన్నుల చేదు త్రావి నా
డల్ల దవాగ్ని మ్రింగితి న
టంచును నిక్కెద వేల? తింత్రిణీ
పల్లవ యుక్తమౌ ఉడుకు
బచ్చలి శాకము జొన్నకూటితో
మెల్లన యొక్కముద్ద దిగ
మ్రింగుము నీ పస కాననయ్యెడిన్.

క. రసికుడు పోవడు పల్నా
డెసగంగా రంభయైన నేకులె వడకున్
వసుధేశుడైన దున్నును
కుసుమాస్త్రుండైన జొన్నకూడే కుడుచున్.

అన్నాడు.

ఇప్పటి నవీననాగరికులకు పల్లెజీవితము మీద నుండు అసహ్యారోగము శ్రీనాథునికి కూడ ఉన్నదని చెప్పుటకే యీ పద్యాల నుదహరించాము. అయినప్పటికి యిప్పటికీ కూడ పల్నాడు వెళ్ళిచూస్తే మనకు వారి బలారోగ్యముల గూర్చి అయురైశ్వర్యముల గూర్చి అసూయాయత ఉంటుంది. బాగా కష్టపడి పని చేసుకొను శ్రామికులకు జొన్న, సజ్జ అన్నము కంటె జొన్న అన్నమే పంటికి ఒంటికి తగి ఉంటుంది.



అన్నము చేయు పద్ధతిని గూర్చి యెక్కువ వివరముల యివ్వవలసిన ఆవశ్యకత లేదు. అన్నపు తెగలోనిదే జొన్నపిసరు. ఈ పిసరును శ్రీనాథుడు కూడా ఉదహరించనే ఉదహరించాడు.

శ॥ జొన్నకలి జొన్నయంబలి
జొన్నన్నము జొన్నపిసరు జొన్నలుతప్పన్
నన్నన్నము సున్నగదా
పన్నుగ పల్నాట నున్న ప్రజలందఱకున్.

ఈ జొన్న పిసరు యెలాచేస్తారంటే సొజ్జివలెనే బరకపిండిని విసరించి దానితో ఉడికితే సరిపోవునంత నీరు చేర్చి కలిపి పెట్టుకొందురు. నీరుపోసిన మూకుడుకు వాసెనకట్టి వాసెవమీద యీా కలిపిన పిండివేసి పొయ్యిమీద నుంచి ఉడికింతురు. ఆవిరిమీద ఉడికినందువల్ల పిండి రుచిగా ఉంటుంది. ఈ పిండితో వన్నని కూరముక్కలుకూడా తరిగి కలిపివండవచ్చును. వండక మునుపే కొంచెము ఉప్పుగాని బెల్లముగాని చేర్చవచ్చును. బెల్లముతో చేర్చినది పాలతో కలుపుకు తినుటకు వీలుగానుంటుంది. ఉప్పును చేర్చి వండినది కూరతోను పప్పుతోను పచ్చడి మజ్జిగ పెరుగు మొదలగు వానితో కలిపి తినుటకు వీలుగానుంటుంది.

3. జావ

దీనినే అంబలి అని కూడ పిలుతురు. ఎక్కువ నీరు తక్కువ పిండి కలిపి వండినపుడు అది అంబలి యగును. ఈ అంబలి కూడా రెండు మూడు రకములుగా చేయవచ్చును. (1) మెత్తగా విసరినపిండిని నీటితో పాలవలె కలిపి పొయ్యిమీద నుంచి దింపినయెడల అది పలుచని జావయగును. ఇది రోగులకు ధారకము చేయుటకును, బిడ్డలకు పాలు లేనపుడు ప్రతినిధిగా వాడుటకును, వడ తగిలినవారికిని, వృద్ధులకును తేలికగా జీర్ణమగును. దీనికి మండ మని పేరు. (2) సన్నని నూకతో మండము కంటె చిక్కగా కాచి తయారు చేసిన దానికి పేయ మని పేరు. ఇది మండము కంటె కొంచెము బలకరమైనది. కాని అన్నము కంటె చిక్కనిఅంబలి (విలేపి)కంటె తేలికఅయినది. (3) ముతకనూకతో చిక్కగా కాచిన అంబలికి విలేపి అని పేరు. అన్నము కంటె తేలికగా జీర్ణమగును. జీర్ణాశయము నందును ప్రేగులయందును పూతగాని, పచ్చిగాని పుండుగాని ఉన్నప్పుడు అన్నము, పిసరు, రొట్టె తినుటకంటె అంబలి త్రాగుట మంచిది.

అంబలి చేయుటలో మరొకపద్ధతి గలదు, ఈపద్ధతిగాచేసిన అంబలి యింకా తేలికగాజీర్ణమగుతుంది. బాగుగా యెండబెట్టిన జొన్నలు పేలా లగునట్లు వేగించవలెను. ఆ పేలాలను ఉత్తమ, మధ్యమ అధమ తరగతులుగా అనగా ముతకనూక, సన్ననూక, పిండిగా తయారు చేయవలెను. ముతకనూకతో చేసినదానికి విలేపి అనియు, సన్ననూకతో తయారు చేసిన దానికి పేయమనియు మెత్తని పిండితో తయారుచేసిన దానికి మండ మనియు పేర్లు. ఇట్లు తయారు చేసిన అంబలి- మల, మూత్ర స్వేదములను వెలువరింప గలిగి యుండును. ఇందులో మండము పాలులేని బిడ్డలకు తేలికగా జీర్ణమగును. రుచికొరకు ఖర్జూరకాయల పొడుముగాని, చిన్న యెండుద్రాక్షగాని, బెల్లపు పాకము కలియని కిసిమిసగాని వండేటప్పుడే వేసి కాచి దింపిన యెడల అట్టి

అంబలిని బిడ్డలు చాలా హితవుగా త్రాగుదురు. కాచి తయారైన అన్ని రకముల అంబలిలోను పాలు, బెల్లముగాని, మజ్జిగ, ఉప్పుగాని చేర్చుకొని త్రాగుటకు వీలుగా నుండును. ఎవరి జీర్ణశక్తిని బట్టి వారు పాలు కలుపుకోవలెనో, మజ్జిగ కలుపుకోవలెనో నిర్ణయించుకొనవలెను. తమ దేహములో వేడి యెక్కువగా నున్నదని బాధపడువారికి మజ్జిగతో కలిపిన అంబలి బాగుగా నుండును. జీర్ణశక్తి బాగుగా నుండి బలము నుద్దేశించిన ఆరోగ్యవంతులు అంబలికి పాలు, బెల్లమును, చేర్చుకొని త్రాగవచ్చును.

4. పేలపిండి.

ఎండిన జొన్నలను పేలాలుగా వేయించి మెత్తగా విసరి జాగ్రత్త చేసికొందురు. ఇట్లు తయారుచేసిన పేలపిండి తత్కాల ఉపయోగమునకు యెన్నో విధాలుగా వాడుకొనవచ్చును. ఉప్పు, శొంఠి చేర్చిన మజ్జిగలో కొద్దిగా పేలపిండి వేసి అరగంట ఉంచిన యెడల కలిపిన పెరుగు అన్నమువలె తయారగును. ఉప్పు, పచ్చిమెరపకాయ ముక్కలు వేసిన పెరుగులో కొద్దిగా పేలపిండివేసి అరగంట ఉంచిన యెడల దధ్యోదనము వలెనే తయారగును. మెత్తగా తరిగిన బెల్లములో కొద్దిగా నేయివేసిగాని వేయకగాని పేలపిండిలో కలిపిన యెడల అది తీయని పిండి వంటయగును. ఈ విధముగా చెప్పుకొంటూ పోతేయెన్నైనా చెప్పవచ్చును. జిహ్వేంద్రియ దాసులైన వారు యింతమాత్రపు సూచననే అల్లుకొని పోగలుగుదురు. కాని యిప్పుడు బజారులో తయారయ్యే చిత్రవిచిత్రమైన పిండివంటకము లన్నింటికంటె కూడా పైన చెప్పిన వంటకములు మాత్రము మంచివని చెప్పవచ్చును. ఇంతదూరము చెప్పిన తరువాత 20 వ శతాబ్దములో వాడుకలోనికి వచ్చిన వేరొక విధానమును కూడా రుచి చూపి యీ వ్యాసాన్ని ముగిస్తాము. అదే మాల్టు.

మాల్టు కూడా పానీయముగానే పుచ్చుకుంటున్నారుగాని దానిని జావ అను శీర్షిక క్రిందనే చదువవలయును. మంచి జొన్నలను తెచ్చి ఆరు గంటలకు ఒకతూరి కడుగుచు పండ్రెండు గంటలు నాననీయవలెను. తరువాత వానిని బాగుగా కడిగి ఒక బుట్టలో వడియ వేయవలయును. ఆరుగంటలకు ఒకతూరి కొద్దిగా చన్నీరు చిలకరించుచు యిరువది నాల్గుగంటలు ఆ గింజలను మొలకలెత్తనీయవలయును. తరువాత బాగుగా నీటితో కడిగి రెండు రోజులు ఎండనీయవలయును. తరువాత అందున్న మొలక లన్నిటిని నలిపి చెరిగి వేయవలెను- ఆ గింజలను మంగలములో వేసి దోరగా వేగించి మెత్తని పిండిగా విసరి జావ కాచుకొని త్రాగుదురు, ఆ పిండినే కాచి పాలు, బెల్లము చేర్చుకొని కూడా త్రాగవచ్చును. ఆ జావనే మజ్జిగతోను త్రాగవచ్చును. బెల్లము వేసి కాచిన జావను బిడ్డలకు ఆహారముగా నీయవచ్చును. వెనుకటి వలెనే తయారు చేసిన గింజలను కాఫీ గింజల వలె ముదర వేగించి గోధుమవర్ణము వచ్చిన తరువాత ఆ గింజలను మెత్తగా విసరి కాఫీ వలె పాలతోను, బెల్లముతోను కలిపి త్రాగవచ్చును. కాఫీగింజల రుచికి అలవాటు పడినవారికి తప్పితే మిగిలిన వారికి రుచిగా నుండదు. ఏమనిన మాల్టుపిండిలోని తియ్య

దనము కాఫీ పిండిలోనికి వచ్చేటప్పటికి చిరుచేదుగా మారుతుంది. ఏది యెట్లున్నను కాఫీ విషము త్రాగుటకంటె జొన్నపిండితో చేసిన కాఫీ త్రాగుటయే సర్వదా శ్రేయస్కరము. కాఫీలోని విషము యిందులో లేదు. అందువల్ల కాఫీత్రాగుటకు బదులు దీనిని త్రాగుట మంచిది. ఈ విధముగానైనా కాఫీ అలవాటు తప్పిపోతే దేహమునకు ఆరోగ్యము కలుగుతుంది.

జొన్న కలి

జొన్నకలి అనగా పులిసిన జొన్నగంజి. జొన్న గంజిలో యెక్కువగా నీళ్ళుపోసి అదివరకే పులిసివున్న గంజినిగాని కొంచెము పుల్ల చల్లగాని తోడువేయుదురు. అది మరునాటికి బాగుగా పులియును. దీనికి కలి యనిపేరు. ఈ విధముగానే కలిని యే రోజుకు ఆరోజు కొత్తగంజితోను నీటితోను నిలువ కలిని కొద్దిగా తోడువేసి తయారుచేసికొనుచుందురు. వరిగంజితో తయారుచేసికొను తరవాణి చేసినట్లే యీ కలిని కూడా చేతురు. పాడిలేని పేదలు అన్నములో మజ్జిగకు బదులుగా యీకలిని వాడుదురు. ఇంతేకాకుండా జొన్న అంబలి, జొన్నపిసరునుగూడా యీ కలితో తినవచ్చును. పేలపిండికూడా జొన్నకలితో తినిన రుచిగానే యుండును.

జొన్న గుగ్గిళ్లు

ఇతర ఆహారములు తినువారు మధ్యాహ్నము పూట ఫలాహారముగా జొన్నగుగ్గిళ్ళను తినుట కద్దు. సలసలా కాగేనీటిలో జొన్నలనుపోసి వండుదురు. తినుటకు వీలుగా మెత్తబడిన తరువాత దింపి చల్లారినతరువాత నమలి తిందురు. ఈ భోజనము సర్వోత్కృష్టమైనది. అజీర్ణము చేయదు. ఎక్కువ తినలేరు. దంతాలు గట్టిపడును.

ఊచబియ్యము

ఊచబియ్యములో వెయ్యింట నూరుపాళ్లు అదనపు తడి ఉంటుంది. ఇందులో నుండు సేంద్రియ లవణములుకూడా యెండిపోయిన ధాన్యములలోవలె కాకుండా, బాగా చురుకుగాను జీవవంతముగాను ఉండును. అందువల్ల వండిన జొన్నదినుసులు తినే దానికంటె ఊచబియ్యము తిన్నప్పుడు తోడుగా కూరగాయలు తినకపోయినా ఫరవాలేదు. ప్రకృతి యే విధముగా ఉద్దేశించినదో ఆ విధముగా పోషక ద్రవ్యములు యిందులో అమర్చబడి ఉంటవి గనుక ఊచబియ్యము తిన్నప్పుడు తృప్తియే కాకుండా పుష్టికూడా కలుగుతుంది.

మొక్కజొన్న.

భారతదేశమునం దంతటను మొక్కజొన్న పైరగుచున్నది. మంచి రుచికరమైన పదార్థము. బియ్యముకన్న చౌకగా లభించునదియు. మొక్కజొన్నలలో యీ క్రింది ఆహారపదార్థము లున్నవి. వెయ్యింట 149 భాగములు తేమ, 111 భాగములు మాంసకృత్తు, 36 భాగములు క్రొవ్వు, 15 భాగములు సేంద్రియలవణములు. 27 భాగములు పిప్పి పదార్థము. 662 భాగములు కర్బను హైడ్రోజములు. ఆహారపు విలువలో ఒక్క జొన్నలను తప్పితే మొక్కజొన్నలకు తుల్యమైన ఆహారపదార్థము లేదు. మొక్కజొన్నయందలి పోషకద్రవ్యములు ఇతర ద్రవ్యములతో పోల్చినపుడు యే విధముగా

నుండేదీ యీ క్రింది పట్టికలో చూపబడినది

ధాన్యముల పేరు	తేమ	మాంస	క్రొవ్వు	సేంద్రియ లవణము	పదార్థము	కర్బనముహైడ్రోజనములు
జొన్నలు	124	116	50	27	12	671
మొక్కజొన్నలు	149	111		15	27	662
గోధుమలు	122	118	15	15	12	712
కొయ్యతిరగలి బియ్యము	141	72	23	13	0	751

ఈపట్టికవల్ల మనకు తెలిసేదేమంటే మొక్కజొన్నలో దేహపోషణకు అవసరమైన ఆహార పదార్థములున్నవి. పైగా ఇందులో ఉన్నంత పిప్పి పదార్థము మరి యే యితర మిగిలిన ధాన్యములలోను లేదు. లోహ లవణాలు కూడా మిగతా ధాన్యములతో బాటు ఉన్నవి. ఒక్క జొన్నలోనే కొంచెము యెక్కువగా నున్నవి. అందువల్ల గోధుమల కన్న, బియ్యముకన్న కూడా దేహపోషణ సామర్థ్యము కలిగిఉండుటలో మొక్కజొన్ననే యెక్కువగా చెప్పవలెను. మొక్కజొన్న కూడా జొన్నవలెనే తెలుగుదేశమునకు "ఆడ పడుచు" అయియున్నది. పరదేశములనుండి తెప్పించుకో నక్కరలేదు. సంవత్సరమునకు రెండు పంటలు పండుతుంది. జొన్నకంటెనూ గోధుమకంటెనూ యెక్కువ తియ్యదనము యిందున్నది. పిప్పి పదార్థముకూడా తగినంత ఉన్నందువలన కూరలువున్నా లేకపోయినా యిన్ని మజ్జిగపోసికొని తిని శ్రామికులు ఆరోగ్యాన్ని బలాన్ని వృద్ధి చేసుకుంటున్నారు. మొక్కజొన్న అన్నముగానే కాకుండా రొట్టెలుగాను, అట్లుగాను, కుడుములుగాను, ఉండ్రాళ్లుగాను యింకా యెన్నో రకాలుగా తింటానికి వీలుగా వుంటుంది.

మొక్కజొన్నల పైపొట్టు సాంతము తీసివేసి లోపలనున్న పిండిపదార్థమును మరలో మెత్తని పిండిగా తయారుచేసి యెక్కడ నుంచో మన దేశమునకు యెగుమతి చేయుచున్నారు. అదే మైదాపిండి. "మెయిజ్" అను యింగ్లీషు పదమునకు మొక్కజొన్నలు అని అర్థము. మెయిజుపిండి మారి మైదాపిండి అయినది. ఇట్లు తయారుచేయుటచేత మొక్కజొన్నలో ఉండే ఆహారపు విలువ యిందులో లేదు. చాలా తగ్గిపోయినది. మొక్కజొన్నలకు మెయిజుపిండికి గల ఆహారపువిలువ యీ క్రింది పట్టికవల్ల తేలుతుంది.

	తేమ	మాంస	క్రొవ్వు	సేంద్రియ లవణము	పిప్పి పదార్థము	కర్బను హైడ్రోజము
మొక్కజొన్నలు	149	111	36	15	27	662
మైదాపిండి	115	6	.05	4	0	870

ఈ పట్టికవల్ల తేలునదేమంటే దేశవాళీ మొక్కజొన్నలు దేహామునకు ఆరోగ్యము

నిస్తే యీ పాడు మైదాపిండి దేహానికి రోగా న్నిస్తుంది. నిస్సారవు యీ పిప్పి యెందుకు తయారగుచున్నదని మీా రడుగవచ్చును. ఆస్ట్రేలియాలోను, కెనడాలోను పైరైన మొక్కజొన్నలు మన దేశమునకు యెగుమతి చేసి మార్కెటుకు వచ్చి మనము తినగల్గునప్పటికి పురుగులు పట్టును. అందువల్ల అందులో పోషకముగానుండే పదార్థములు పైన ఉంటవి గనుక వాటిని మరలతో తీసి వేసి లోపలనుండు పిండిని మాత్రము మనకు పంపుచున్నారు. పై పోషక ద్రవ్యములు ఆ దేశములో నుండు పందులకు, కోళ్ళకు, పశువులకు మేపి వాటి మాంసమును తింటు న్నారు. ఎందుకు పనికిరాని పిప్పి మనకు దిగుమతి యగుచున్నది. ఆ పిండి తిని మన వాళ్ళు క్షయ, పాండువు, నంజు మొదలైన వ్యాధులను సులభముగా సంపాదించు కొంటున్నారు.

వ్యవసాయకులైనవారికి తెలిసిన విషయమును చెప్పుచున్నాను. రుబ్బిన మొక్కజొన్న పిండి గాని, కొట్టిన జొన్నపిండిగాని బియ్యపుమీాది తవుడుగాని పాడి పశువులకు పోస్తే అవి యింకా యెక్కువగా పాలిస్తవి. మనము పాలులేని తల్లులకు మరబియ్యపు అన్నము పెట్టి పిల్లలకు డెన్మార్కు, స్విడర్లండు, హాలెండులనుండి వచ్చిన పాలను పోస్తున్నాము. ఇంతకంటె అవివేకమేమున్నది!

మొక్కజొన్నలు కూడా జొన్నలవలెనే రొట్టెలుగాను, అన్నముగాను, జావగాను తయారు చేసుకొనవచ్చును. మొక్కజొన్నలు నానపెట్టి వడియవేసి మెత్తని పిండిగా తయారు చేసినయెడల అన్నివిధములైన రొట్టెలు తయారు చేసికొనవచ్చును. పుల్కా, చపాతి, పరోటా, పూరీ మొదలైన రొట్టెలేకాకుండా బేకరీలో తయారుచేయు వివిధరకము లగు నానురొట్టెలు కూడా తయారు చేసికొనవచ్చును. రొట్టెలుచేయు పద్ధతులను ఇదివరకే వివరించినందువలన తిరిగి వివరింపలేదు. లేతమొక్కజొన్న కండెలను ఒలిచి, మెత్తగా రుబ్బి అట్లుగాను, రొట్టెలుగాను, గారెలుగాను వండించుకొని తినిన బాగుండును. మొక్క కుడుములు, ఉండ్రాళ్ళు, యిడ్డెనలు, జిల్లేడుకాయలు మొదలగునవి చేసికొని తినినప్పు డవి మిక్కిలి రుచ్యముగానే ఉండుటగాక బలవర్ధకముగా కూడ నుండును. విశేష వివరములతో నిమిత్తము లేకుండా జొన్నలతో ఎట్టి, యెట్టి వంటకములు తయారు చేసికొనవచ్చునో మొక్కజొన్నలతో కూడా అన్ని వంటకములు తయారు చేసికొనవచ్చును. మొక్కజొన్న పేలపిండి, గుగ్గిళ్ళు, పేలపిండితో కాచుకొను జావ, మొక్కజొన్న కాఫీ, మొదలగున వన్నియు జొన్నలనుండివలెనే తయారుచేసికొనవచ్చును. ఈ ప్రాంతములో వాడుకలోనున్న మొక్కజొన్న సంకటి చేయు విధానమును యిచ్చట వివరించుచున్నాను.

మొక్కజొన్నలు నానబెట్టి రోటవేసి దంపగా మొదట మెత్తనిపిండి వచ్చును. దానిని కోడి ఒక చేటలో నుంచుకొందురు. తిరిగి మిగిలిన మొక్కజొన్నల దంచగా సన్నని నూకవచ్చును. దానిని వేరొకచేటలో నుంచు కొందురు. శేషించినవి దంచగా ముతుకనూక వచ్చును. ఇట్లు వచ్చిన ముతుకనూకను కాగుచున్న యెసటిలో పోసి కలియబెట్టుదురు. అది

కనీనికానిదానము

మృ ంటి

4 A

ప్రపంచములోనుండు మానవుల కన్నులలో నుండు కనీనికలు రెండేరంగులు గలవిగా నున్నవి. మన దేశమునకు వచ్చు యూరోపియనుల కన్నులలోవలె లేతనీలపురంగు కనీనికలు ఒకరకము. మన తెనుగువారి కన్నులలో వలె (లేత) గోధుమరంగు మరొకరకము. లేత నీలపు కనీనికలో ఉండే రెండవపొరలో రంగు పదార్థములేదు. అందువల్ల అది నిర్మలమైన ఆకాశపు రంగుగా కనబడుతుంది. ఈ కనపడు రంగు కనీనికలో ఉండే లోపలిపొరల రంగై యున్నది.

గోధుమరంగు కనీనికలో రెండవపొర నిర్మలముగా నుండక గోధుమరంగు గల పొరగా నుండును. అందువలన లోపలి పొరలయొక్క నీలపురంగు కాన్పించక గోధుమరంగే కాన్పించును.

కనీనికలరంగు పైనచెప్పిన రెండురకములుగానే గాక మరొకరకముగాకూడా నుండును. ఈ రకము చాలా అరుదుగా నుండును. ఈ కనీనికలో లోపలగాని, పైనగాని, రంగుపదార్థ ముండదు. అందువల్ల కనీనికలోనికి వ్యాపించిన సన్నని రక్తకేశనాళికలు, పారదర్శకమగు యీ పొరలోకూడా కాన్పించుచుండును. అందువల్ల అట్టి వారి కనీనిక లేత గులాబిరంగుగా నుండును. ఏది యెట్లున్నను తికమకలు కలుగకుండుటకై మనకు తరచుగా కన్పించుచుండు గోధుమరంగు కనీనిక, లేత నీలమురంగు కనీనికయొక్క వివరమునే యీ గ్రంథమునం దంతటను వ్రాయుచున్నాను.

కనీనికయందలి రక్తప్రసరణము

కంటిలోనికి వ్యాపించియున్న రక్తవాహికలన్నియు కనీనికయొక్క వెలుపటి అంచున ఒక పెద్ద వలయముగా నేర్పడును. ఈ పెద్ద వలయమునుండి చీలిన శాఖలు కనీనిక వంకకు వ్యాపించి యున్నవి. కనీనికకు మధ్యభాగమున కనుపాప ఉన్నది. కనుపాపకు చేరక మునుపే ఆ రక్తవాహికలన్నియు తిరిగి ఒక చిన్న వలయముగా నేర్పడును. ఆ చిన్న వలయమునుండి బయలుదేరిన కేశనాళికలు, కనుపాప వెలుపటి అంచువరకు వ్యాపించును. అనగా కనీనికయు, కనుపాపయు కలియు చోటువరకును వ్యాపించును. ఈ సంగతే సెప్టెంబరు సంచికలో కనీనికానిదానమునకు

కొంచెము మెత్తబడిన తరువాత సన్ననినూక పోసి కలియబెట్టి అదియును మెత్తబడిన తరువాత మెత్తనిపిండిపోసి కలియబెట్టి కొంచెము సేపు ఉంచి దింపెదరు. మొదటిరోజున ముర్రుపాలను కాగబెట్టిన యెట్లు జున్నుగడ్డ తయారగునో ఆ విధముగా యీ సంకటి తయారవుతుంది. కంటికి తెల్లగా నుండుటయేగాక జిహ్వాకు రుచిగా నుంటుంది. దీనిని కూరలతోగాని, పచ్చళ్ళతోగాని, పప్పుతోగాని, పులుసుతోగాని సులభముగా తినివేయవచ్చును.

సంబంధించిన మూడవ పటములో చూపబడినది.

కనీనిక యందలి నాడుల నిర్మాణము

సెప్టెంబరు సంచికలోని రెండవ పుటను చూడవలెను]

కనీనికలోని నాడులను గురించి ప్రత్యేకముగా చెప్పవలసి యున్నది. కనీనికకు సంబంధించిన కండరములన్నియు మెదడులోనుండి బయలు దేరిన మూడవ కపాలనాడినుండి చీలిన శాఖలచే నడుపబడుచున్నవి. దేహములోనుండే స్వతంత్రి నాడీమండలమునకు పై భాగమున ఉండే నాడీకూటము అనగా మెడనరములకు సంబంధము గల నాడీ కేంద్రము కనీనికలోనికి పోయే పెద్దనాడితో సంబంధము కలిగి యున్నది. అందువల్ల కన్నునందలి రెండవ పొర అనగా మధ్యపటలము గుండా యీ నాడులు కనీనిక వరకును వ్యాపించి యున్నవి. కనీనిక వెలుపటి భాగము నుండి కనుపాప వంకకు ఈ నాడియొక్క శాఖలు వ్యాపించి యున్నవి. కనీనికలోని రక్తవాహికలతోను, కండర భాగములతోను యితర నిర్మాణములతోను యీ శాఖలు సంబంధించి యున్నవి. అందువల్ల కనీనికయొక్క పై పొరకు దిగువగా యీ నాడులయొక్క సన్నని శాఖలు వలవలె అల్లుకొని యున్నవి. ఇట్లు ఉల్లుకొన్న నాడులు, కనుపాపవంక ఓత్తుగా నుండి కనీనిక చివరకు వచ్చునప్పటికి పలుచబడును. కనీనికయొక్క వెలుపటి అంచునుండి కనుపాప వంకకు అమర్చిన త్రికోణముల సమూహాముగా నుండును. ఇట్లు యేర్పడిన ముక్కోణములయొక్క అంచులు మన దేహమునందలి వివిధ అవయవములయొక్క ప్రతినిధిస్థానములకు హద్దులుగా కనీనికలో కాన్పించును. అనగా ఒక్కొక్క ముక్కోణము దేహము నందలి ఒక అవయవమునకు ప్రతినిధిగా నుండును. స్వతంత్రనాడీమండలముతో సంబంధించిన నాడియొక్క శాఖలే కనీనిక యందలి ప్రతినిధిస్థానమునకు హద్దులుగా నేర్పడి యుండుట వలన ఆ యా దేహభాగములలో కలిగిన ఆరోగ్యలక్షణములను, అనారోగ్యలక్షణములను కనీనిక యందు మనము చూడ కలుగుచున్నాము. దేహమునందలి వివిధభాగములలో నుండు రక్తమునందలి లోటుపాటులు కూడా కనీనికలో వ్యాపించి యున్న సన్నని కేశనాళికలయందు కన్పించు చుండును. అందువలన రక్తములో నుండే శ్లేష్మము, రక్తములో నుండే మాలిన్యములు, విషాలుకూడా కనీనికలో చూడ కలుగుచున్నాము.

ఇన్నీ అవసరమా

(సత్యమ్)

మానవ దేహమున చాల అవయవములున్నవి. కాలు, చెయ్యి, నోరు మొదలగు బయటకు కనుపడు అవయవములేగాక, జీర్ణాశయము, లివరు, ప్లీహము మొదలగు అంతరవయవములు చాలా ఉన్నవి. మానవదేహయంత్రం నడచుటకు యిన్ని పనిముట్లూ అవసరము లేదంటారు మందు వైద్యులు. మందువైద్యం ఒక చిన్నగిరిని గీచి యీ గిరిని మించి సృష్టిలో మరేమీ లేదంటుంది. ఈ చిన్న గిరిని దాటిపోయినవాటినన్నిటినీ అశాస్త్రీయమంటుంది. నేను పట్టిన కుందేటికి మూడే కాళ్ళు అంటుంది. నాల్గుకాళ్ళుగల కుందేటిని మేమందరము చూస్తున్నామంటే మీ కంటకు దృష్టిదోషము వచ్చిందంటుంది. కళ్ళు బైరులు కమ్మినా యంటుంది. పిచ్చి యెత్తిందంటుంది. ఇదంతా కూపస్థ మండూక న్యాయములా గున్నది.

ఈ తలా, తోకా లేని మందు వైద్యమువారి మాటలే నిజమో, ప్రకృతి వైద్యములోని మాటలే నిజమో, కాలమే తెలియచేస్తుంది. నిజము నిలకడమీద తెలుస్తుంది. మందు వైద్యమువారి సిద్ధాంతా లన్నీ తలక్రిందై పోతున్నవి. మచ్చుకు ఒకటి రెంటిని చెపుతాను.

1910 సంవత్సరమునకు దేశమంతటా X-ray చికిత్సాలయములు బయలుదేరినాయి ఏరోగమునైనా X-rayతో మూడుపూటలలో మాన్పివేస్తామని మందువైద్యులంతా సింహగర్జనము చేసినారు. పది సంవత్సరములు గడచినవో లేదో X-rayతో రోగములు నయమగుట లేదని పత్రికలు ప్రచారము చేసినాయి. రేడియమ్ వైద్యము మరొకటి. రేడియమును కనుగొనునప్పుడు రేడియముతో కాలిస్తే అంతర్వ్రణములు మచ్చునకైనా ఉండవన్నారు. ఇకను వీటి స్వరూపాన్ని చూడమన్నారు మందువైద్యులు. అయిదేళ్ళు గడచినవో లేదో ఆ నోటితోనే రేడియమువేస్తే అంతర్వ్రణములు యెక్కువగు చున్నవన్నారు.

మందువైద్యుల ధోరణికి వ్యతిరేకముగా కనుబడినవాటి నన్నిటిని వెంటనే తీసివెయ్యాలంటారు. నిలవవుంటే యీ రోగము మిగిలినవాటికి అంటుతుందంటారు. ఎందుకు తీసివెయ్యాలని యే ఒకడైనా (అసలు అడగరు) అడిగితే వైద్యశాస్త్రమును అయిదేళ్ళన్నర చదువుకు వచ్చాను, నీవేమి చదువుకొన్నావు? నీకేమి తెలుసునని బోకరిస్తారు. నోరూ, వాయీ లేని జనమంతా కిక్కురు మనరు. శవాసనములో అవయవముల నన్నిటినీ Relax చేసినట్లు శస్త్రవైద్యులు యెన్ని కోతలు కోసినా యేమీ మాటలాడరు. అంతా అయిపోయిన తర్వాతగా పొరపడ్డామని గ్రహించేది?

నిన్నా, నేటివరకు మందువైద్యులు చాలా మంది క్రిమికను తీసివెయ్యాలన్నారు. ఊర్ధ్వముఖాంత్రమునకు క్రిందిభాగమున ఉండేది క్రిమిక, పూర్వకాలములో దీనితో అవసరముండేది కాని యిప్పుడేమీ అవసరము లేదు. నాగరికులమైనాము కాబట్టి దీనితో పనిలేకుండా పోయినది. Appendix thought to be the remains of an organ used in by-gone ages.........something that we no longer need.

దానిలో యేకాస్తమంటలు పుట్టినా తీసి వెయ్యాలన్నారు. ఒకటి రెండు సందేహాలు వస్తే ఊరుకొంటారు. తృప్తిగా డబ్బు యివ్వ డన్న సందేహమున్నా, ఆపరేషను తాకిడికి రోగి తట్టుకోలేడని సందేహమున్నా, వది లేస్తారు; ఒక ఆపరేషను చేశారా అంటే రెండవ ఆపరేషనుకు సిద్ధపరచారన్నమాటే. ఇపుడిపుడు బయటకు వచ్చే శాస్త్రజ్ఞులు యేమన్నారంటే క్రిమికలో పుట్టిన రసము జీర్ణక్రియకు తోడుపడుతుంది, క్రిమికను తీసి వేస్తే ఆరసము ఊరదు.

ఇదేగాక మరొక ఉపయోగము కూడా ఉన్నది. అరగక మిగిలి పోయిన ఆహార పదార్థమంతా పెద్ద ప్రేగులో (ఊర్ధ్వ ముఖాంత్రములో) చేరును. ఊర్ధ్వముఖాంత్రము లో చేరినమలముఊర్ధ్వగతిగా పైకి నడవవలెను. ఈమలము పైకి నడచుటకు క్రిమికలో ఊరిన రసము తోడ్పడును. క్రిమికను తొలగించిన రసము ఊరదు. మలము పైకి నడవదు. నిల బడి మురుగును. మాక్ యీవెన్ గారు సుప్రసిద్ధ అలోపతీ వైద్యులు. క్రిమిక ఆపరేషనులను చాలా చేశారు. మొదటిలో క్రిమికను తప్ప కుండా తీసివేయవలెనని వాదించారు. తరు వాత వద్దని వాదించుట మొదలు పెట్టారు. ఈ మాటలు విని తోడివైద్యులంతా వీరిని అపహాస్యము చేయుట మొదలు పెట్టారు. తరువాత, తరువాత వీరిమాటల నన్నింటిని యథావిధిగా ఒప్పుకొనక తప్పిందికాదు.

క్రిమిక పోతే పోయింది, రోగ మేమన్నా పోయిందా అంటే, అదీలేదు. వెనుకటికన్న అజీర్ణము యెక్కువైనది. అపాన వాయు వులు యెక్కువగుతవి. మలబద్ధకము వృద్ధి అవుతుంది.

చిత్రమేమంటే ఆపరేషను చేసినందువలన ఉపయోగములేదని తెలిసికూడా (మందు వైద్యులు) మానలేకున్నారు. నిజమేను, వచ్చే డబ్బును యెట్లావద్దంటారు?

మందులతో పనిలేకుండా, శస్త్రములజోలికి పోకుండా, ప్రకృతి చికిత్సకులు నయముచేస్తా మంటే వీరిని పిచ్చివారంటారు. వీరి వాదన లన్నీ అశాస్త్రీయ మంటారు.

ఈ పాపముచేసిన వాటిల్లో టాన్సిల్సు ఒకటి. ఈ శతాబ్దము మొదటి భాగములో టాన్సిల్సు విపరీతముగా తీసివేశారు. మందు వైద్య పత్రికలన్నీ యీ సంగతిని అదేపనిగా చెప్పి నాయి. నోరూ, వాయీలేని జనమంతా యీ ప్రవాహములో పడి కొట్టుకుపోయినారు. టాన్సిల్సువలన జరుగు బహిష్కరణ క్రియను యేమాత్రము తెలిసికొన్నా వీరి ధోరణి మారేదేను.

మరీ బుద్ధిమంతులు పుటకతోనే టాన్సిల్సును తీసివేయమన్నారు. అట్లా తీసివేస్తే ఉత్తరత్రా వీటితో బాధలేకుండా పోతుంది. ముది రిన తరువాతకన్న లేతలోనే తీసివేయుట మంచిదికదూ.

టాన్సిల్సును తీసివేసినందువలన కలుగు భవి ష్యత్ దుష్ఫలితములగూర్చి అమెరికా ప్రభు త్వపు ఆరోగ్యశాఖవారు యిలా చెప్పారు. "సంధివాతము, హృద్రోగములు, చెవికి సంబం ధించినరోగములు, గవదబిళ్ళలు, కోరింతదగ్గు ఆటలమ్మ, కంటిజబ్బులు మొదలగునవన్నీ టాన్సిల్సు ఉన్నవారిలోకన్న లేనివారిలోనే యెక్కువగా వస్తున్నవి."

రోగనివారణ వృత్తాంతములు

జాబులు—

నెల్లూరు, 4-6-43.

డాక్టరు పుచ్చా వెంకటా్రమయ్యగారికి నిండా వందనములు. అయ్యా, మాకు ప్రకృతి చికిత్సమీద నిండా అభిమానము. మీవద్ద మా కుమారుడు తాళ్ళూరు వెంకట సుబ్బయ్య పత్రిక, సునిశితగృహవైద్యము ఇతర గ్రంథములను తెప్పించియున్నాడు. అన్నియు చూచినాము. మాకు మీ వైద్యము మీద చాల యిష్టము. మాకు రెండు సంవత్సరముల పిల్లవాడు ఉన్నాడు. వానికి మూడు నెలలనుండి విడిచి విడిచి జ్వరము వచ్చుచున్నది. వానికి ఆవుపాలు మొదటినుంచి పోయుచున్నాము. తల్లిపాలు బొత్తిగా లేవు. వానికి మూడుపూటలు ఆహారము ఇచ్చేదము. ఉదయం పాలు, బార్లీ కలిపి యిచ్చెదము. పండ్లు యిచ్చెదము. మధ్యాహ్నము 12 గంటలకు,సాయంకాలము 6 గంటలకు చారు,మజ్జిగ లేక పాలు,కూర వేసి పెట్టెదము ఇంతే. ఇక పిండివంటలు, మాటి మాటికి చిరుతిండ్లు పెట్టము. ఏడిపించినయెడల నిమ్మరసము కిచ్చిడిపండు పెట్టెదము. పిల్లవాడు బాగా తింటాడు. యింకా నడవలేడు, బాగా ఆడుకుంటాడు. వాడివొళ్లు వేడిగా వుంటుంది. దినమునకు ఒక తూరి భేది అవుతది. గట్టిగా గోదుమ వర్ణము కలిగియుండును.

ఈ జ్వరము ప్రారంభమునకు ముందు కొన్ని దినములనుండి ఉదయము పాలు యివ్వగనే వాంతి తెగడగా అవుతున్నది. భేది తెల్లగా వుండినది. తరువాత జ్వరము ప్రారంభించినది. దానితో జలుబు, దగ్గు వుండినది. మేము చిన్నవాడు అని వైద్యముచేయక డాక్టరు వద్ద 6 దినములు మందు యిప్పించినాము. తగ్గలేదు. తరువాత యీ వైద్యము ప్రారంభించినాము. జ్వరము 100 నుండి 103 వరకు యుండినది. ఉదయము 6 గంటలకు చల్లటి నీటితో 15 నిమిషములు, సాయంకాలము ని 15 లు పొత్తికడుపుకు రుద్దెదము. ఈ లోపల పన్నెండుగంటలకు 3 గ. లకు పొట్టకు 1 టి రొమ్ముకు 1 వంతున మట్టి పట్టీలను వేసితిమి. పచ్చి ద్రాక్షపండ్లు, కిచ్చిడిపండ్లు, టెంకాయ నీళ్ళు, నిమ్మనీళ్ళు యిచ్చితిమి. 6 దినములకు తగ్గినది. పిల్లవాడు తరువాత పాలు కావలయు నని అల్లరి ప్రారంభము మొదలు పెట్టినాడు. పండ్లను తినలేదు. తరువాత రెండు దినములు పాలను వాడి 3 వ దినమునుండి మామూలుగా భోజనము పెట్టినాము. తరువాత10దినములుబాగా ఉన్నాడు. తిరిగి మొదటి మాదిరి ప్రారంభము. ఈదఫా గడ్డలు బంకా, ఒళ్లు గరుకుగా ప్రారంభమయినవి. మూత్రము పచ్చగానున్నది. తిరుగా మొదటి మాదిరి చేసితిమి. తగ్గినది. మళ్లీ 10 దినములతరువాత ప్రారంభము. ఆమయిన కొద్దిగాకొంతి వగయిరా వాడితిమి. మళ్లీ తగ్గినది. తిరుగా ప్రారంభమైనది. యీ మాదిరిగా విడచి విడచి వచ్చుచున్నది. పిల్లవాడు తగ్గిపోతూయున్నాడు. మీరు దయవుంచి దీనికి యెట్లు చేయవలసినది వెంటనే తెలిపేది. ఇప్పుడు జ్వరము, కొద్ది పొడిదగ్గు. ఒంటి

మీద గడ్డలు వున్నవి. పూర్వము ఒకటి రెండు వుపవాసములు కూడా పెట్టినాను. ఎనిమా కూడా చేయుచున్నాము. మీకు నిండా వందనములు. వెంటనే వ్రాయండి.

ఇజ్వరము ఇట్లుతిరుగ తిరుగ వచ్చుచున్నందు వల్ల వానికి, నాకు చాల చికాకుగా ఉన్నది. యిది బాగుఅవుతుందా? మందు వేసి యీస్నానములువగైరా చేయవచ్చునా? యిప్పుడుజ్వరము ఎక్కువగా నున్నది. ఈ పిల్లవాని తండ్రి "యేమి చేస్తావు. జ్వరము వచ్చినప్పుడు యీ చికిత్స చేస్తాము. లేనిఅప్పుడు మామూలుగా తిండి పెడతాము" అంటాడు. నాకు మనసు బాగాలేదు. మీవద్ద పుస్తకములు తెప్పించినది వీరే. ఇప్పుడుకూడ పుస్తకములు వ్రాసియున్నారు. ఈ జ్వరము తఱచుగా వచ్చుటవల్ల ఫరవా లేదా? మీరు వెంటనే దీనికి సలహా వ్రాయవలయును. మీకు యింత భారతము వ్రాసినందులకు కించపడుదును. మన్నించి నాచింతను తీర్పవలయునని ప్రార్థించెదను. తాళ్ళూరు సుబ్బరత్నమ్మ.

సమాధానము

మీరు 4-6-43 తేదీన వ్రాసిన ఉత్తరమునకు సమాధానము—బార్లిగంజిని మానవలెను. అన్నమును మానవలెను. అన్నము పెట్టునంత వరకు జ్వరము తగ్గదు. ఆవుపాలను, పండ్లరసమును యివ్వవలెను.

ఆరోగ్యము కలగనంతవరకు నడువలేడు. పిల్లవాడు బలవలేదను ఆదుర్దావద్దు. ఆవుపాలు ఫలరసములో చిక్కినను ఫరవాలేదు. బొడ్డు మీద బిందెడు చన్నీటిని పోయవలెను, ఉదయము, సాయంకాలము చేయవలెను. మలబద్ధకమున్న యెడల చన్నీటితో యెనిమా చేయవలెను. పొట్టలో నీళ్లేమీ నిలవఉండవు. ఆదుర్దావద్దు.

జాబులు

పత్రికాధిపతి వలన జవాబులు పొందదలచిన వారు పోస్టుబిళ్ళలు పంపవద్దు - పోస్టు కవర్లు గాని, కార్డులుగాని పంపితే వేరే కవర్లు, కార్డులు కొనకుండా తప్పుతుంది.

పత్రి

రోగనివారణ వృత్తాంతములు

వ్రాసేవారికి సూచనలు

ఇకముందు ప్రకృతి పత్రికలో వేసే రోగనివారణ వృత్తాంతములు ఈ క్రింది శీర్షికల క్రింద తయారుచేయాలి. దీనివలన కాలహరణము తప్పిపోవుటయేగాక, పత్రికాపాఠకులకు ఎంతో అనుకూలముగా కూడ నుండును.

1. రోగిపేరు
2. వయస్సు
3. చిరునామా
4. రోగము నయము చేసిన వైద్యుని పేరు, లేదా సంస్థ పేరు
5. రోగముయొక్క లక్షణము
6. రోగముయొక్క పూర్వరూపము, దానికి చేసిన చికిత్సలు, ఖర్చు అయిన ధనము.
7. ప్రకృతివైద్యములో చేసిన చికిత్సలు
8. ఎంతకాలము పట్టినది
9. ఒక్కవాక్యములో రోగియొక్క ఉద్దేశ్యము
10. ఈ వైద్యములో అయిన ధనము

పుచ్చా వెంకటరామయ్య,
ప్రకృతిపత్రికా సంపాదకుడు.

రోగము - సలహా

కుదిరిన రోగములు

నాకు యిప్పుడు ౩౩ వ సంవత్సరము జరుగు చున్నది. షుమారు 9 సంవత్సరముల క్రితం మూడవదఫా పురుడువచ్చినది. పురిటిలో చాలా జబ్బుచేసి గుండెదడ, నీరసము, కాళ్లు లాగుట, పనిపాటలు చేసికొనుటకు ఏమియు శక్తిలేకపోవుట, మనస్సుకూడా చికాకుగా ఉండేది. ఇట్లు ఉండగా ఇంగ్లీషు వైద్యము ప్రారంభించి 100 ఇంజక్షనులు, అరకులు వాళ్ళయిష్టము వచ్చినట్లు ప్రయోగించినను శరీరమంతయు మరికొన్ని వ్యాధులకు గురి యగుట తప్ప యేమియు లాభములేకపోయి నది. ఇప్పుడు బాధలకు ఓర్చుకొనలేక ఆయు ర్వేదములోనైనా యేమైనా బాధలు తగ్గక పోవునా యను ధైర్యముతో మందులు ప్రారం భించి తాత్కాలికశాంతిని పొందితినిగాని తరువాత కొద్దిరోజులకే కుసుము, దుడుకు ప్రారంభించినది. ౩ సంవత్సరములవరకు బహిష్టు కూడా కాలేదు. తరువాత 6 మాసములకు ఒక తూరి బహిష్టు అగుట, ఆ మూడురోజులలో కడుపులో నొప్పికూడా ఉండేది. 5, 6 సంవత్స రములు రు ౩500-0-0 రూపాయిలు ఖర్చుపెట్టి వందలాది సూదిపోట్లు పొడిపించుకొని పెట్టె లాది అరకు సీసాలు వాడి, వందలకు వందలు ఆయుర్వేదమందుకుప్పెలు తిన్నా శరీరమునకు యీ పరమౌషధములన్నియు యిచ్చినఫలి తము యేమిటో విశదపరచుకొనుచున్నాను. ఏ మనగా ఒళ్లు గుల్ల అను సామెత ఒకటి. రెండ వది వ్యాధు లన్నిటిలోనికి బాధకరమైనవ్యాధి క్షయయును వచ్చినది. అప్పుడు ఎటు గత్యం తరము లేక యిదివరకు విని ఉన్న ప్రకృతి వైద్యం, అనగా కేశవరములో సకలరోగ నివా రణ పరుడైన శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారి వద్ద సలహాను పొంది, వారి చికిత్సలు ప్రారం భించి తొట్టిస్నానములు, ఆహారనియమములు 15 రోజులు చేసేసరికి కొద్ది సుగుణం కనిపిం చినది. 6 మాసములు చేసేటప్పటికి చాలా బాధలు తగ్గి ఉత్సాహము కలిగినది. పాలకొల్లు లోని శ్రీ ఆచంట గోపాలముగారు మాకు స్వంతడాక్టరుగారు. వారుకూడా "ఈ వైద్య ములు ఏమియు పనిచేయవు. ప్రకృతి వైద్యము చెయ్యి"మని సలహా యిచ్చిరి. శ్రీ ప్రకృతి డాక్టరుగారిని చూడగానే ఏమో నాకు ఒక విధమైన ధైర్యముకల్గి, అప్పుడే కొన్ని బాధలు నివారణమైనట్లు మనస్సుకు సంతృప్తి కల్గినది. వారి సలహాను పొందిన వేళావిశేషమో, లేక నా కర్మ పరిపక్వమైనదో నాకు తెలియదు గాని ఎన్నడు నా జీవితములో ఎరుగని ఆరో గ్యమును పొందుటయేగాక యింటిపనిపాట

లన్నియు స్వయముగా అతిచురుకుగా నేనే నెరవేర్చుకొనుచుంటిని. పదిమాసములవరకు పాలు, పండ్లు తీసుకొంటిని. తరువాత నా వ్యాధి నిర్మూలమైనదని, వారు ఒక పూట అన్నం, కూరలు, మజ్జిగతోను ఒక పూట పండ్లు, పాలు తీసికొనమని సలహా యివ్వగా, ఆ ప్రకారము చేయుచుంటిని. నా వ్యాధినిబట్టి చూడగా ఆశ్రమములో ప్రతివ్యాధి కుదురుతుందిగాని కుదరకపోదని నా నమ్మకము. రోగపీడితులైన సోదర సోదరీమణు లందరు మహనీయులైన కృష్ణంరాజుగారి సలహాలను పొంది, ఆరోగ్యానందములను పొంది ప్రకృతి ఆశ్రమముల పెంపొంద చేయుదు రని నమ్ముచుంటిని. నాకు బాధలన్నియు తొలగించిన శ్రీ కృష్ణంరాజు డాక్టరుగారికిన్నీ నన్ను ప్రోత్సహించిన కోడేరు శ్రీ నయ్యపరాజు వెంకటగోపాలకృష్ణంరాజుగారికిన్నీ అనేకవందనములు అర్పించుచూ వారికి పరమేశ్వరుడు ఆయురారోగ్య భాగ్యమిచ్చి ప్రజలను బాధలకు గురికాకుండా చేయుగాక యని నమ్ముచున్నాను. మందు వైద్యములలో అయిన ఖర్చులలో మూడవ వంతు ఖర్చుకూడా యీ వైద్యములోకాక 9 సంవత్సరముల నుండీ ఉన్న బాధలు తగ్గి చాలా ఉత్సాహముగా ఉంటిని.

వేగేశ్న వెంకటరాజుగారిభార్య
లక్ష్మీ నరసయ్యమ్మ,
లంకలకోడేరు.
23—7—43

మానవతి
(సద్గతి)

కోట శ్రీరాములు

సప్తమీ గురువారం తెల్లవారుఝామున జయరాం ఇంజనీరింగు చదువుకు పట్నం ప్రయాణం కట్టాడు. మగడు ప్రయాణం అయ్యేటప్పుడు మళ్లీ ఎన్ని నెల్లకు చూడటం ప్రాప్తిస్తుందో నని దిగులూ - చదివి ప్యాసయి వస్తే ఎక్కడయినా ఉద్యోగంచేస్తే యితర ప్రేష్యం లేకుండా తమ బ్రతుకు తాము బ్రతుక వచ్చునని అభిలాషా - ఈ రెండు భావాలూ తన మనస్సును ఉయ్యాళ్లూగిస్తుండగా అతని ప్రయాణ సన్నాహంలోంచి గదిబయటికి రాలేకపోయింది పద్మిని. ఆ హడావుడిలో అతి సుందరమైన ఆ పద్మావతి ముఖం కొంత వాడిపోక తప్పింది కాదు.

లోపలినుంచి శర్వాణమ్మ అత్తగారు - "ఇంటెడుపని అట్లాగే ఏడిచింది- ఎంతవరకని విరిగి ముక్కలవుతాం - పెద్దవాళ్లమైనామని ఏదన్నా సుఖమా చట్టుబండలా? పోనీ ఏదట్లా పాడయిపోతే నాకేం" అని సన్నపాటి కంఠంతో కొద్దిపాటి రవంధావళి లేవదీసింది.

వంటలక్క అచ్చమ్మగారు నేత్రాభినయం చేసుకుంటూ, "కాదండీ! మరీ! అక్కగారూ! పనికి మాలిగి దొంగయితే ఎందుకయినా పనికి వస్తామా! ఆడపుటకా అని అనటంతోనే చాకిరీచేసుకుని బ్రతుకుమా అని నొసట వ్రాసే ఉంటుందంటారు. తలా ఒక పనీ చేసుకుంటే మనకే హాయి. పని విరగడై చప్పున బయటపడవచ్చు" అంటూ ఆ బాలవితంతువు పెట్టిలోంచి తిరగమూత తీసి దొరవేపు వేయించి గుమ్మన తిరగమూత పెట్టింది.

ఆ తిరగమూత కోరుతో సుబ్రహ్మణ్యంగారు దగ్గుకుంటూ చేతిలో ఉన్న హైకోర్టు తీర్పు కాగితం బల్లమీద పెట్టి లోపలికి వస్తూ "ఏమర్రా! యిందాకడమట్టీ ఆ పెరుగువాడు అట్లా నిలబడి ఉంటే ఎవరకీ కనబడటల్లేదు ఏమిటి?- ఏమండీ! అచ్చమ్మగారూ మీరన్నా ఆ పెరుగు కాస్తా తీసుకుని పంపగూడదూ! పదిళ్ళు తిరగవలసిన ముండాకొడుకు గదా!" అని వంటయింటి వైపుకు వచ్చాడు.

"కాదు మరీ! నరుడు మంచివాడే కాని నయనాలు మంచివి కావని మేము మాత్రం ఏపనీ పంగూ లేకుండా తాపీగా కూర్చున్నట్లు కనుబడుతున్నాం"అని ప్రారంభించింది. "సరేగాని యిప్పుడు నువ్వేం చేస్తున్నావో చెప్పు, ఆ పెరుగువాడిని పంపేయడానికిఅడ్డం" అన్నాడు సుబ్రహ్మణ్యంగారు. "సరే బాగానే ఉంది మడిబట్టలని మడచి యిప్పుడేగా కూర్చుంది. నేను అత్తగారిని ఎరగక పోయినా కొడుకుగా ఉండి తమ రాలోటును తీరుస్తున్నారు. మీరు చూస్తునే ఉన్నారుగా అచ్చమ్మగారూ......" "సరేలే యిక అపు. కుర్రవాడి కేదన్నా తినటానికి 4 రోజులు నిలవగా ఉండే వేవయినా చేసి యిస్తే తింటాడు. సరకు లేమయినా కావలిస్తే తెప్పిస్తా. గుమాస్తా వెళ్లిపోతున్నాడు గూడా."

"ఏమో ఏమిచేయించుకున్నా సరే. నేను మాత్రం ఒక 100 లడ్డూలు కట్టి డబ్బాలో పెట్టించా. వాడింకా ఏవన్నా కావలంటేనా! అడ్డాల్లో బిడ్డలుగాని గడ్డాలొచ్చిన తరువాత బిడ్డలా? ఏమో! యింకేమి కావాలో చెప్పండీ వంటలక్కలం ఉన్నాంగా" అని అంటూ ఉండగా అచ్చమ్మ నుదిటి మీదికి జారిన ఆ ముసుగు దోవతిని ఆరచేతితో నెత్తిమీదికల్లా తోసి "అలాగేనండీ! అక్కగారు! ఆడగకపోతే అమ్మయినా పెడుతాం దండి— దానికేం? ఏంకావాలో చెప్పుమనండి. లోపం లేకుండా చేస్తా"నంది ఆ బాలవితంతువు. "అచ్చమ్మగారూ! మీరు ఊరికే పిచ్చిని పడతారేం? వాళ్లేమీ మన చేతుల్లో కూగొచ్చేబోలా. ఆవిడ నిన్నటినుంచీ మొగుడి ప్రయాణానికి అన్నీ సద్దుకుంటములో మునిగి తేలుతోంది. ఏమన్నా కావలసివస్తే అప్పటికప్పుడు బజారు నుంచి తెప్పించయినా సృష్టిచేస్తుంది. ఊరికే ఆయనా - నేనూ - తరతర లాడటమే గాని" అంది.

"సరేలే ఊరుకుందూ. నేనూపట్నం చదువుకువెళ్లేటప్పుడు నువ్వూ యింతకంటె ఎక్కువగానే చేశావు - ఇవ్వాళ నువ్వు ఎక్కిరించవచ్చావు గాని - అది యింకా నయమే. పట్నం పరుగెత్తలా" అని మేడపైకి చూచాడు. శర్వాణమ్మగారు నవ్వుకుంటూ "పెళ్లి కాలం నాటి పేరంటం దగ్గరనుంచీ జ్ఞాపకమే యీ బ్రాహ్మడికి. వినండి అక్కగారూ! నేను కాపరానికి వచ్చిన కొత్తలో మా మేనత్త కడుపులో బల్లపుడితే పట్నం తీసుకువెళ్ళి ఆపరేషణ చేయించాలన్నారు. ఆవిడకు ఉపచారం చేయడానికి మా అక్కయ్యలు వచ్చిందాలు పోతుంటే నేను బయలుదేరి ఆవిడతో వెళ్లా. అప్పుడు తమరక్కడ చదువుకుంటున్నారు లెండి.అందు

చేత యిల్లొగట్రా చూచి సహాయం చేశారులెండి. అది ఎప్పటి మాటో, ఇప్పుడు లంకె పెడుతున్నారు. నేను తమకోసమేం వెళ్ళలా. అట్లా అనుకుంటున్నారేమో'' అని నవ్వింది.

"ఔను లేవోయ్, గ్రంథసాంగురాలివి. పుణ్యం పురుషార్థం కలిసివస్తుందనే వచ్చావులే – నా కోసమెందుకు వస్తావు. పైగా చెప్పుకుంటోంది. వినేవాళ్లు నవ్వేను.''

"సర్లేద్దురూ నేనేం చేశానని నవ్వుతారూ? పోనీ నవ్వనియ్యండి'' అంది. "ఏమో ఏం చేశావో – ఏమీ చెయ్యకపోతేనే నువ్వు పట్నంనుంచి యింటికొచ్చిన నెలకే మా వాళ్లకీ మీవాళ్ళకీ తలో 100 రూపాయలు పసుపుకుంకానికీ వదిలిందంటావ్.''

"ఏమో లోకమో పుణ్యమోనని అత్తకు ఉపచారం చేదామని పట్నంవెళ్లానుగాని–అట్లా మునుగుతుందని నాకేం తెలుసూ'' అంది. "పాపం! నీకు తెలియకుండానే మునిగింది గాబోలు'' నన్నాడు సుబ్రహ్మణ్యం. "ఇక ఊరుకుందురూ. పెద్దవాళ్ళయినకొద్దీ మరీ చిన్నతనమొస్తోంది.'' "ఔను. నాతో పాటు నీకూ రావటల్లేదనే నాదుగ్ధ.'' "ఆ! 60 ఏళ్ళు వచ్చిం తరువాత ఏదో చెప్పినట్టు మనమళ్లూ, మనమరాళ్లూ పుట్టిన తరువాత 12 ఏళ్ళ బాలాకుమార్తైనై కూర్చుంటా–మీరు 16 ఏళ్లబాలాకుమారుడు అగుదురుగాని– దానికేదయినా మంత్రమో తంత్రమో అగుపించితే బాగుండును.''

"సరేగాని మీ వియ్యపురాలు సువర్ణగౌరీ ఉద్యాపన చేస్తుందిటగా? ఎప్పుడట ప్రయాణం?'' "పనిలో పని మీ వియ్యంకుడిచేత వైశ్వదేవం గూడా చేయించండి. యిద్దరం వెళ్ళి వద్దాం – ఆవిడకూ నాకూ వ్రతాలకూ తీర్థాలకూ అంతూ పొంతు లేదు''

"పాపం, నిన్నుకూడా కలుపుకుంటా వెందుకు? నీకా పాపిష్ఠి కర్మమేమీ పట్టలేదుగా–పోనీలే గాని త్వరగా తెమల్చండి. నేను కోర్టుకు త్వరగా వెళ్లాలి.''

—

"మీరు నన్ను వెళ్లమనరాయె – చూస్తూ చూస్తూ మిమ్మల్ని వదలిపెట్టి నేనూ వెళ్లలేనాయె – పైకి వచ్చి 10 నిమిషాలయిందో లేదో, ఆవిడగారు కసకసలాడుతుండె. క్రిందకు పోతే నేను తప్పక చేయాలిసిన పనులేవీ కనపడవ్వూ. వారితో పాటు ఆ పనీ, ఈ పనీ చేసుకుని మీ దగ్గరకు వచ్చి యిట్లా కూర్చుంటే ఎక్కడలేని అసంతృప్తితో నేనేమీ పనిపాటలు చేయని సోమరి ననుకునేటట్టు మాట్లాడుతారాయె. నాకు అవమానం, దుఃఖం తో చిక్కిందకు వెళ్ళినా అంటే నిమ్మకు నీరెత్తినట్టు మనమడితో ఖబుర్లు చెప్పుకుంటూ కూర్చుంటారు. ఎందాకా ఈ చురుకు భరించాలో తోచటల్లా. నేనూ బిడ్డల తల్లినే. నాకూ బాధ్యతలు తెలుసు ననుకుంటున్నా. నేనూ ఆయిన సాంప్రదాయంలో పుట్టివచ్చిన దానినే. ఈ నాటికి వాళ్ళసంసారం సన్నగిలినా మీతో చెప్తే మీరు నొచ్చుకుంటారనీ– మిమ్మల్ని బాధపెట్టిమాత్రం నేనేం సుఖం గడించాలనీ, లోపల లోపల ఎంతో బాధపడుతున్నా.''

"మీరు కనపడుతూ ఉంటే ఎంతబాధనయినా దిగమ్రింగుకుని మిమ్మల్ని చూచుకుంటూ తిరగగలుగుతున్నా గాని లేకపోతే ఒక్క క్షణం అంటే క్షణం ఆగగలనా? అని భయమేసిపోతోంది. ఆదేం ఖర్మమో గాని మన చిరంజీవిగాడిని ఒక్క నిమిషమైనా నా దగ్గరకు రానివ్వ దావిడ. మొన్న పేటకి అన్నప్రాశనకు వెళుతుంటే చిరంజీవిని నా వెంట రానిచ్చింది గాదు. చేతులు జాడించుకుంటూ వెళ్ళటం నాకు చాలా ఓగాయిత్యంగా తోచింది. నేను పిల్లవాడిని దగ్గరకు తీసుకోనేప్పటికల్లా, తమకీ అప్పుడే ఎక్కడలేని ప్రేమ పొంగినట్టుగా తమ దగ్గరకు నిమిషాలమీద పిలుచుకుని ఏదో తినపెట్టి పొట్టలో అదుముకు కూర్చుంటూరు. నేను తల్లిని గదా! ఏదన్నా అనటం వస్తే నోరు పారేసుకుందని యాగీ చేస్తారు. మీరు వెళ్ళిపోతుంటిరాయె, పిల్లడు దగ్గరకు రాడాయె. నవ్వుతూ ఒక్కక్షణమైనా అత్తగారు మాట్లాడదాయె. ఇంకా ఎట్లా కాలంబుచ్చాలో చెప్పండి.''

"మీరు పట్నంనుంచి వస్తారు. వస్తారని కళ్ళు జల్లెళ్ళు చేసుకున్నంతసేపైనా మీ రుండరాయె. ఆ కాస్సేపైనా పనిలో పని చేసుకుని ఒక్క ఘడియ మీ దగ్గర కూర్చుందామంటే కూర్చోనీయరాయె. ఇవి చెప్తే మా అమ్మమీద నేరాలు చెప్తున్నాం దనుకుంటారని భయమైపోయె. ప్రతి విషయంలో నా జన్మతీరేమిటో గాని ఓర్చుకోటం– ఓర్చుకోటం – ఒకటె ఓర్చుకుని తిరగటమైపోయె''.

"నిన్న మీతో సినిమాకు వచ్చి ఆవిడతో ఎన్నిమాటలనిపించుకున్నానో మీకేం తెలుసు? నన్నిందుకింత అవమానపరచాలి. ఛీ! ఛీ!! నాబ్రతుకు బండలయింది. ...యిటువంటి......''

జయరాం:- ఏమిటదీ! నేను ఎప్పుడూ వినని మాటలు నోటవస్తున్నై ?

పద్మిని:- "ఔను! ఏడాదిలో ఏ రెండుమూడు పర్యాయాలో మీరు వస్తారు. ఆ వచ్చినప్పుడైనా సంతోషంగా కాలంపుచ్చుకోక నా ఖర్మం కాలితే అప్పుడుకూడా మీకు కష్టం గలిగించి నేను దుఃఖ పడాలి!

జయరాం:- అయితే మానాన్న......

పద్మిని:- వారు ధర్మరాజులు గాబట్టి ఎంత మంటనైనా చల్లార్చుకో గలుగుతున్నా

జయరాం:- ఏమిటే......?

పద్మిని:- కాకపోతే — మీకు యిష్టమని మా అమ్మ పంపిన కజ్జికాయలకు అంత పరాభవం చేయాలా ? అల్లు డొచ్చాడని రెండురోజులు కళ్ళు విరచుకొని చేసి పంపితే మానెతో చేసిందని కాస్సేపూ— నూనే నెయ్యి కలబోసిందని కాస్సేపూ - అబ్బే అచ్చు గడ్డినేతికని కాస్సేపూ - వేళాకోళం చేసి యివి తింటే మావాళ్ళకు జబ్బు వస్తుంది, నువ్వే తినమని నా ముఖానేసి కొట్టి—ఔను పాపం బీదరికం ఎంతకైనా పాల్పడ చేస్తుందంటారా? ఏమంత అవినీతి పనిచేశారో చెప్పండి. పాపం ఆ అమ్మతినవద్దన్నా మీరు ప్రీతితోనైతేనేం — మర్యాదకని అయితేనేం తిని చూశారుగా ఎట్లా ఉన్నై చెప్పండి?

జయరాం:- ఏం-మనింటో చేసుకున్న వాటికి మల్లేనే ఉన్నై. నేతివేనే. అమ్మ నవ్వుతూ పరాచికంగా మాట్లాడిం దనుకుంటా.

పద్మిని:- పరాచికంగానైనే తీసుకోకపోతే నేనేం పోట్లాడ బోయానా?

జయరాం:- పోనీ పోట్లాడరాదూ! ఒకసారిగా తేలి పోతుందిగా.

పద్మిని:- ఎందుకండీ అట్లా అంటారు? నేనెప్పుడైనా నోరెత్తగా చూచారా?

జయరాం:- ఏమిటే మీమధ్య ఈచెరలాట? ఎప్పుడూ విననిది.

పద్మిని:-ఎప్పుడూ విననిదే-అయితేనేం అట్లా వచ్చింది. చెపితే ఏమనుకుంటారో గాని మీతమ్ముడి వివాహమైనప్పటినుంచీ అవిడకు మా మీద దయ తగ్గతూనే వచ్చింది. మరీ మీ తమ్ముడి గర్భాధానమై తోడికోడలు వచ్చినప్పటినుండి నాయందు నిరాదరణమే కాకుండా పూర్తి వ్యతిరేకంగానే ఉంటున్నారు. అవిడ కట్లా కలగటానికి నాలో లోటేమిటో నాకుతెలియటల్లా. కొంతకాలంవరకూ అవిడ మాటలతోనే అవమానిస్తూ వచ్చింది, గాని యిప్పుడిప్పుడు క్రియలుగూడా జరుపుతూనే ఉంది. ఇదంతా కడుపులో దాచుకుని దాచుకుని ఇప్పుడు వెళ్ళకక్కుతున్నా"నని ఏడిచింది పద్మిని.

జయరాం పద్మినిని దగ్గరకు తీసుకొని నెమ్మదిగా నవ్వుతూ "పిచ్చిదానా! అట్లా బిగలాపడితే ఏమయినట్టు? ఏదో విధంగా అవిడకు అనువర్తనగా ఉండాలి గానీ- ఛా! ఏడవ"కని- బుజ్జగిస్తున్నాడు. "ఒరే జయా" అంటూ తండ్రి పైకి వచ్చాడు, పద్మిని క్రిందకు వెళ్ళిపోయింది.

3

భోజనాలై, అన్నిపనులూ అవచేసుకొని మంచి చీరకట్టుకుని మేడమీదికి వెళ్ళే సన్నాహంలో ఉంది పద్మిని. గబగబా మనమడిని చేతపుచ్చుకుని కళ్యాణమ్మగారు మేడమీదికి పోయి కొడుకుని పిలుచుకుని కుర్చీలో కూర్చుంది.

అత్తగారు పైన ఉందని తెలియక పరుగు పరుగున పైకి వచ్చిన పద్మిని అత్తగారిని చూచి యింత ముఖం చేసుకుని ఉస్సురంటూ క్రిందకు దిగిపోయింది.

తల్లి కొడుకుల యిష్టాగోష్ఠి కొంతవరకూ నడిచింది. కళ్యాణమ్మగారు కొత్తకోడలిని ప్రశంసిస్తూ వియ్యంకుడూ వియ్యపురాలూ తనయందు చూపిన గౌరవ ప్రపత్తులను శ్లాఘించింది.

"అయితే నీ పెద్దకోడలు సరిగ్గా ఉండటల్లేదా? ఏమిటి" అని నెమ్మదిగా అడిగాడు జయరాం. అంత కంటె కొంచెం స్థాయిపెంచి "ఏమో! నాయనా! దానిసంగతి నాకు చెప్పబోక. ఏమీ మాటలు నేరని నంగనాచిలాగా ఉంటుంది గానీ— ఏమో నాకెందుకు వచ్చింది- చాకివాడి మురుగు ఏ రేవునపోతే ఎవడికి కావాలని" అని ఊరుకుంది.

"అయితే విషయమేమిటో చెప్పగూడదా ?" అన్నాడు జయరాం. "మరేమీ లేదు. మీ మరదలను దాని తల్లి తండ్రులనూ కాస్త మంచివాళ్ళని అన్నానా అంటే

సరి. ఈవిడకు ఎక్కడలేని అసహనం వచ్చి మూతి బిగించుకుపోతుంది. మంచివాళ్ళని మంచివాళ్ళే నని చెప్పకుంటే ఏమంత అపరాధముందో చెప్పు నాయనా? దానికోసం తానంత పెనగులాడుకోవాలా! ఏమీ మాట్లాడకుండా చివాలున లేచివచ్చి గదిలో కూర్చుంటుంది. చిరంజీవి నా దగ్గర అలవాటు గాబట్టి నా దగ్గర వస్తే సరి...... ఏమని చెప్పనూ దాని తంతు" అంది తల్లి.

"చాలా కాలంవరకూ మాటా పలుకూ లేకుండా గడుపుకొని ఇప్పు డిట్లా వడుస్తోందేమే! అమ్మా?" అన్నాడు జయరాం. "ఇంతవరకూ నే చెప్పుడన్నా పెదవి గదల్చానూ? – నే వేదన్నా చెపితే నావి నేరాలుగా కనపడ్తై. అంతా నువ్వే ఆలోచించుకుని దోవలోకి తెచ్చుకో" అంది తల్లి.

'నిజమే'నువ్వెప్పుడూ అనగానూ వినలా. అది పడగానూ ఎరగను. ఏమో ఏం గొడవలో? పెద్దవానివై నువ్వు సక్రమంగా నడపకపోతే యిక మా పని చెప్పనవసరముండదు.' "ఔనురా నాయనా! ఇక నన్నవకపోతే యింకేం చెయ్యగలవూ? ఏదో సామెత చెప్పినట్లు, మే మెట్లాగూ దయ్యాలమేగా" అని చెంగుతో ముఖం తుడుచుకుంది.

"ఎక్కడే,పట్నంపెట్టె తాళం చెవి" అంటూ సుబ్రహ్మణ్యంగారు గదివేపుకు వస్తున్నాడు. వస్తున్నాడంటూ కళ్యాణమ్మగారు లేచి "అబ్బాయ్! నువ్వేమను కొన్నావోగాని అమ్మాయి గ్రంథసాంగురాలే" అంటూ గదిగుమ్మం దాటింది తల్లి.

"ఏమిటి–" అంటూ జయరాం క్రిందకు దిగివెళ్ళాడు. అత్తగారు క్రిందకు రావటంచూచి పద్మినిపైకి వెళ్ళింది. మగడికోసం గదీ– హాలూ– వెతుక్కుంది. మెట్లదగ్గర ఆడుకుంటూ కూర్చున్న చిరంజీవిని పిలిచి నెమ్మదిగా "నాన్న ఏరా అబ్బాయ్" అని అడిగింది. "నాకు తెలియదుపో. ఇత్తా ఎక్కడికో వెళ్ళా"డని చెప్పాడు చిరంజీవి. పద్మిని వెళ్ళిపోయింది.

అమ్మదగ్గర కూర్చుంటే భార్యదగ్గర లోట్లు కనబడుతున్నై. భార్యదగ్గర కూర్చుంటే అమ్మ లోటులు కనబడుతై. ఒంటరిగా తోటలో పొగడచెట్టు నీడలో కూర్చుంటే ఒకరికొకరు తీసిపోక ఇద్దరూ కలసి తన మీదికి దండూరా వస్తున్నట్టు కనబడుతుంది. కాస్సేపు అటూ యిటూ తిరిగి ఆపచ్చని మామిడి గున్నల్లో తిరిగి సంపెంగ పొదలో కూర్చుని మళ్ళీ ఆలోచిస్తే ఇద్దరూ మంచివాళ్ళుగానే తోస్తారు. అక్కడనుంచి లేస్తే మళ్ళీ గందరగోళం. చివరకు "సరే కొంతకాలంపాటు నేను వెళ్ళిపోతున్నాగదా – కొంతకాలం బాధ తప్పుతుంది" అనుకుంటూ లేచాడు. "అమ్మాయి గ్రంథసాంగురాలే" అన్న అమ్మమాట ఈటెపోటులాగా గుండెనాటి విద్యుత్తు గుండెలో ప్రవహించినట్లయింది. మళ్ళీ కూలబడి తేరుకుని బజారుకు వెళ్ళి భోజనం వేళకు వచ్చాడు.

తల్లి "భోజనానికి లేవరా, నాయనా!" అంటే 'ఊఁ' అన్నాడు. పద్మిని 'యిదిగో తువ్వాల స్నానం చెయ్య వచ్చంటే' 'ఊఁ' ఉన్నాడు. పద్మిని పట్టుబట్ట యిదిగో అంటే– 'ఆఁ' అన్నాడు. భోంచేసి 9 గంటలకు మేడ పెకి వెళ్ళి అటునుంచి సరాసరి వరవిక్రియ సినిమాకి వెళ్ళాడు. పద్మిని పైకి వచ్చి జయరామును వెతుకుతూ వెళ్ళింది.

ఎప్పుడు వచ్చాడో ఏమిటో తండ్రిని లేపి నాలుగు గంటల రైలుకు ప్రయాణమైనాడు. తల్లీ – భార్యా సామాన్లని బండిలో సర్దించారు. తండ్రీ కొడుకులు బండిలో ఎక్కారు. బండి కదిలింది. జయరాం "వెళ్ళి వస్తా" నన్నాడు. తల్లి "ఉంటారా! నాయనా!" అంది. పద్మిని జయరాం వంక దీనంగా చూచింది. జయరాం తల్లివంక చూచాడు. కొడుకుని తండ్రి తేరి పార చూచాడు. బండి మలుపు తిరిగింది.

4

13 వ తారీఖున జయరాం దగర నుంచి ఉత్తరం వచ్చింది. పద్మిని తనకు కూడా మామూలు ప్రకారం ఉత్తరం వచ్చిందేమో ననుకుంది. గాని గుమాస్తా "రాలే"దన్నాడు. ఆ వచ్చిన ఉత్తరం చదివింది. ఉత్తరం చివరలో ఒక్కలైనులో "నా క్షేమం అందరికీ తెలపండి" అని ఉమ్మడిగా ఉంది. పద్మిని కాస్సేపు నలిగిపోయింది. చిరంజీవిని దగ్గరకు రమ్మంది. వాడు దొడ్లోకి పరుగెత్తాడు.

"మా చెల్లెలు శ్రావణ శుక్రవారం నోము పడుతోందని పిలుపు వచ్చిందిగదా? మనం పేట్లకి వెళ్ళివద్దామా! అత్తయ్యా" అని పద్మిని కళ్యాణమ్మగారిని అడిగింది. కోడలి నోటివెంట మాట వచ్చీరాకముందే "బాగానే ఉంది. నేను కూడా ఎందుకూ? తోచీ తోచనమ్మ తోడుకోడలి పుట్టింటి కెళ్ళిందని– వెళితే నువ్వెళ్ళిరా –

వస్తే పేరంటానికి నీ తోడుకోడలుగా రింటికి వెళ్ళి అక్కడనుంచి మీవాళ్ళ యింటికి వస్తా. పోకపోతే అది ఊసూరుమంటుంది. వాళ్లు నిష్ఠూరా లాడతారు కూడా..." "అయితే మా వాళ్ళైనా పరాయి వాళ్లు" అంది పద్మిని. "నేను అట్లా అన్నానుటే? ప్రతిదానికీ కల్పించుకు పోట్లాటకు వస్తావ్. ఏమో యివ్వన్నీ నాకు తెలియదు. ఎక్కడికి పోవాలని బుద్ధిపుడితే అక్కడికి పోతా. నాకు ఒకరి ఒద్దిక ఏమిటీ" అంది.

పద్మిని గదిలోకి వెళ్ళి, నగా నట్రా సర్దుకుని చాకలిని బండికట్టమంది. శర్వాణమ్మగారు గదిముందు నుంచి వెళుతూ "ఆ ఉన్న నాలుగుగాజులూ తగిలించుకు వెళ్లా లేమిటే! రోజులు చూస్తే బాగా లేవు. మిలిటరీవాళ్ళు తెగ తిరుగుతున్నారు. అసలే ఆడవాళ్ళు ఒంటరిగా బయటికి రావటం లేదు" అంటూ వెళ్ళింది.

కళ్లు చింతనిప్పులు చేసుకుని అన్నీ తీసేసింది. "నాన్నా చిరంజీవి! అమ్మమ్మగా రింటికి వెళదాం రారా! చొక్కా తొడుగుతా"నంది. శర్వాణమ్మ ఆ మాట వింటూ చరచరా లోపలికి వచ్చి "వాడేం వద్దులే - నువ్వెళ్ళిరావచ్చు, అలవాటులేని అవుపోసన మెందుకూ" అంటూ కుర్రవాడిని చేతులోకి తీసుకుంది. "నాయనా ఎత్తుకుంటా రావూ!" అంటూ పద్మిని చేతులు జాచి ఒక అడుగు ముందుకు వేసింది. "వాడేం. రాడులే" నువ్వెళ్ళంటూ" శర్వాణమ్మ దొడ్లోకి తీసుకుపోయింది.

పద్మిని పెట్టిబండిలో వెళుతోంది. మామగారు కోర్టు నుంచి వస్తూ మార్కెటులో బండిని చూచి కోడలిని పలకరించి "పెట్టి జాగ్రత్త - సొమ్మంతా పెట్టిలో పెట్టుకున్నావు లాగుంది - అన్నీ పెట్టిలో పెట్టుకోక పోతే మెడలో వేసుకుంటే ఏంభయం - పిచ్చిదానా - ఆ దండన్నా మెడలో వేసికోక పోయినా" అన్నారు. పద్మిని నెమ్మదిగా "అత్తగారు ఒంటరిగా నగలేమి పెట్టుకు వెళ్ళవద్దంటే అన్నీ యింట్లోపెట్టి వచ్చా"నంది. "ఛా! దాని ముఖంగాదూ! పగ లేంభయం? పైగా మన బండిలో వెళుతూనూ - బాగా నేఉంది - అయితే చిరంజీవి ఏడీ?" అన్నాడు మామగారు. పద్మిని పమిట అడ్డంపెట్టుకుని "మామ్మదగ్గర ఉంటా, రానన్నాడని గద్గదంగా మాట్లాడింది. సరే బాగానే ఉంది" ఎప్పుడూ మామ్మదగ్గరే ఉంటున్నాడుగా - అమ్మమ్మదగ్గర ఎప్పుడూ ఉండటం? వాడు రాననటం, నువ్వుతీసుకు వెళ్ళక పోవటం బాగానేఉంది. మంచి తెలివితేటలే" అన్నాడు. నన్నేమి చేయమంటారు, అత్తగారి దయ అట్లావుంది" అంటూ కన్నీళ్లు తుడుచుకుంది. బండి కదిలింది.

సుబ్రహ్మణ్యంగారు భార్యను దేనికో మందలిస్తూ "నువ్వు కోడల్ని నగానట్రా లేకుండా దిసిబొమ్మలాగా చేతిలో పిల్లవాడు కూడా లేకుండా పంపటం, ఆవిడ తగుననుకుంటూ వెళ్లటం, చాలా ముచ్చటగా ఉంది. ఇది నీకు తగిపోయినట్టుగా ఉంది" అన్నాడు. "అయ్యో బాగానే ఉంది. అబద్ధాలూ, సుబద్ధాలూ అప్పుడే ఎప్పుడు చెప్పింది. నేనేం అట్లా అనలా. మాటవరసకి వస్తువులు జాగ్రత్త అంటే అవన్నీ పారేసి పోయింది. పుల్లింగాలు కూడా మొదలెట్టిందీ" అంటూ ప్రారంభించింది. "అదేం పుల్లింగాలూ స్త్రీలింగాలూ చెప్పేమనిషి గాదు. నీ అత్తగారి అదుపులకు మేరలేక పోతోంది గానీ" అంటూ మేడ మీదికి వెళ్లాడు. శర్వాణమ్మ రాత్రి భోజనం మానింది. ప్రొద్దున్నే కబురు తెప్పించింది.

జయరాం మంచి చురుకైనవాడనీ -నమ్రత గలవాడనీ- ఒళ్లువంచి పనిచేసేవాడనీ ఇంజనీరు దృష్టిలో పడ్డాడు. అందులో ప్రతి సబ్జక్టులోనూ మంచి మార్కులు వచ్చినై.

గవర్నమెంటు ఎలక్ట్రిక్ స్కీమ్ సప్లయిలో కొంత మందికి ఉద్యోగాలిస్తూ జయరామును గూడా సెక్షన్ ఆఫీసరుగా 150 రూపాయిలమీద నూజవీడు ఫిర్కాకు వేయించాడు.

జయరాం ఆర్డరు తీసుకుని సరాసరి యింటికి వచ్చి తండ్రితో అన్ని విషయాలూ మాట్లాడి మరుసటి రోజునే డ్యూటీలో ప్రవేశించాలని ప్రయాణం కట్టాడు. మగడు ఉద్యోగంలో ప్రవేశించబోతున్నాడని సంతోషపడింది గాని దిక్కుమాలిన నెల ఈవేళ కావాలా? అని విచారపడింది పద్మిని. మొగుడు ఎప్పుడు తనని పలకరించటానికివచ్చి వెళుతాడోనని ఆదుర్దాతో గది తలుపు ఓరవాకిలిగా తీసిచూచేది. అక్కడి చాకలాడిని "మీ చిన్నఅయ్యగా రేం చేస్తున్నా"రని అడిగేదిగాని వాడేంచెప్పలేక పోయేవాడు. చిరంజీవిని పిలిచి "నాన్నా! మీనాన్న ఏంచేస్తున్నారురా" అని అడిగింది. రాత్రి అనగా వచ్చి నేనెంత ఆదుర్దా పడు.

తున్నా నన్ను చూడరాలేదుగా........"అని విన్న పోయింది. పెట్టిన విస్తరెడు అన్నం అటూ యిటూ తోసి కుక్కకు పారేసింది. శర్వాణమ్మగారు "నీ అఘాయిత్యం అందరూ చూచారులే" అని సందు లోంచి చివాట్లు పెట్టింది. పద్మిని గదిలోకి వస్తుండగా జయరాం హాల్లోకి వెళుతున్నాడు. "నాతోగూడ అమాత్రం మాట్లాడవచ్చు. ఆ శుభవర్తమానానికి నేనూ సంతోషిస్తా"నంది. జయరాం అటూ యిటూ చూడకుండా "నేనూ మీ యిద్దరి చర్యలకూ సంతోషిస్తున్నా. పరువు ప్రతిష్ఠలు నిలుపుకోటం ముఖ్యం" అంటూ వెళుతున్నాడు. వెంటనే పద్మిని అందుకుని "నేనేం అప్రతిష్ఠ తెచ్చానో చెప్పకుండా పోతే ఏమైన"ట్టని ఏదో చెప్పబోతోంది. "చాల్లే గద్దరినోటికి" అంటూ లోపలికి వెళ్లాడు. పద్మిని 'నేనా గద్దరిదాన్ని.....'అంటూ చాపమీద చతికిలపడింది.

జయరాం "రేపు వెళ్ళి డ్యూటీలో చేరా"అని తండ్రితో చెప్పాడు. "స్నానం కావటంతోనే మంచిరోజు చూచి కోడల్ని పంపుతా"నన్నాడు తండ్రి. "అదేమిటండీ? తొలికాపురం పెట్టటమాయె. వాడికేం తెలుస్తుందీ? రేపు వాడితో వెళ్ళి అన్ని ఏర్పాటులూ చేసి ఊరగాయలు పెట్టించి అన్నీ అమర్చివస్తా. మీకేం తెలియ"దంది శర్వాణమ్మ.

"నాకూ ఏమీ తెలియదు. మీ కోడలికీ ఏమీ తెలియదు. అన్నిటికీ అరిందావు నువ్వున్నావుగా! నీ యిష్టమొచ్చినట్టు చెయ్యి"అన్నాడు భర్త. జయరాం అన్నిటికీ మౌనం వహించాడు.

కోడలు బయటుండటంచేత వంటావిడను సహాయం తీసుకుని చిన్న సంసారానికి కావలసిన పాత్రసామాగ్రీ, తినుబండారాలూ సంచిలో కట్టించుకుని ఎరిగున్న పావు కార్ల చిన్న కారు తెప్పించుకుని తెల్లవారకట్ట కొడుకుతోకూడా చిరంజీవిని తీసుకుని శర్వాణమ్మ నూజివీడు బయలుదేరింది.

పద్మిని 'నాన్నా! నాన్నా!' అని పిలుస్తున్నా చిరంజీవి బులబాటంగా కారులోకెళ్ళి కూర్చున్నాడు. సుబ్రహ్మణ్యంగారు, "క్షేమంగా వెళ్ళిరా నాయనా!" అని చెప్పి లోపలికివచ్చాడు. పద్మిని ద్వారంప్రక్క నిలబడి అమాయికంగా ఒక తీక్ష్ణమైన చూపు కారు అద్దాల లోంచి లోపలికి చూచింది. కారు లైట్లల్లో పద్మిని కళ్ళు విస్ఫులింగాల్లాగా మెరసిపోతూ నిప్పులు రాలుస్తున్నట్లున్నై. జయరాం ఆరక్త నేత్రాలను చూడలేక చిరంజీవివంక చూచాడు. ఆ చూపుల్తో కారు గజగజలాడినట్టు గబగబలాడి కదిలింది.

4

6

ఆశ్వయుజ సప్తమినాడు సుబ్రహ్మణ్యం పద్మినిని నూజివీడు ప్రయాణం చేశాడు. చిరంజీవిని శర్వాణమ్మ పంపనంది. సుబ్రహ్మణ్యం మాట్లాడలేకపోయాడు. పద్మిని ఆవేశం అడచుకొని "అన్నిటికీ ఆ రక్షకుడే ఉన్నాడు. ఎట్లావస్తే అట్లా జరుగుతుంది-కానివ్వండని" ప్రయాణమైంది. రోజులు గడచినై. ఒక మోస్తరుగా ఉంది. నెలలు గడుస్తున్నై. మరొక మోస్తరుగా ఉంది. జయరాం పద్మినియందు తనకు మొందట ఉన్న ప్రియత్వాన్ని తగ్గించుకున్నట్లు కనబడతాడు. అడిగినదానికి సరిగ్గా సమాధానం చెప్పటం, కావలసినది నూటిగా అడగటం తప్ప ప్రసంగం పెంచడు. పద్మిని సూచించే హృదయవేదననుగూడా గమనించేటట్టు కనుపించడు. ఇది కావాలనడు. అది అనవసర మనడు. ప్రసన్నముఖాన్ని అతి ప్రయత్నంమీద అగుపరుస్తున్నట్టు కనుపిస్తాడు. భార్య యిది కావాలీ - అది కావాలీ అనేట్టు చేయక ప్రతిదీ నౌకరు తెచ్చేట్టు ఏర్పాటు చేశాడు. డబ్బూ దస్కం భార్య పెట్టిలోనే ఉంది. అభాగిని పద్మినికి అంతా ఆమె వశంలో ఉంది, భర్త హృదయం తప్ప. పాపం, ఏమీ చేయలేకపోతుంది.

ఇరుగు పొరుగు కుటుంబినులందరూ పద్మినిని మెచ్చుకుంటూ అంత అందకత్తెను చూడలేదనుకుంటారు. వచ్చినప్పటి కంటె నల్లపడుతోంది, పాపం నీళ్లుపడలేదు కాబోలు ననుకుంటున్నారు.

జయరాం అప్పు డప్పుడు రాత్రిపూట ఆఫీసుడ్యూటీకని వెళ్ళుతూ నౌకరుతో పాటు అడపనిమనిషినికూడా యింట్లో సహాయం ఉంచి పోతాడు.

పద్మినికి ఒక రాత్రివేళ తేలుకుట్టింది. చాలా బాధపడుతూ "అయ్యగారిని పిలుచుకురమ్మని" ఆఫీసుకు నౌకరును పంపింది. ప్రక్కయింటి స్నేహితురాలు ఏదో పసరు తీసుకువచ్చి చెవులోపోసింది. కొంతసేపటికి ఎక్కుడిగి బాధ చాలావరకు తగ్గింది. స్నేహితురాలు కాస్సేపు సేవచేసి "మీవా రెక్కడికి వెళ్ళా"రని అడిగింది. పద్మిని వచ్చే ఏడుపు ఆపుకుని "ఆఫీసులో పని ఉందని వెళ్ళారు. రమ్మని నౌకరును పంపా"నని చెప్పుతోంది. ఇంతలో నౌకరు వచ్చి, "అయ్యగారు ఆఫీసులో లే"రనిచెప్పాడు. "ఆఫీసులో యింకెవరన్నా ఉన్నారా!" అని పద్మిని అడిగింది.

(శేషం.)

వ్యసనములు

4. పొగాకు

క॥ గుడుగుడి బీడీ సిగరెట్
పొడుమును పొగచుట్టలనెడు ♦ పోలిక లెసఁగన్
బడి మానవులను నిరతము
పుడమిస్థలిలో పొగాకు ♦ పొరిగొనుచుండెన్. 1

ఉ॥ ఎంగిలినంటగట్టి తన
యొహ్యా మెదన్ దలపెట్టనీక యె
బ్బంగిని వీడిపోక పలు
భంగుల మోసముజేసి ధైర్యమున్
భంగ మొనర్చి మానసము
పాడొనరించి శరీరమంతయున్
రంగు దొలంగఁజేయు నను
రంగ పొగా కిల మానవాళికిన్. 2

చ॥ తిరిపెమునెత్త జేయు గడు
తీవ్రవిషాదము నందఁజేయు సం
భరిత మదంచివేయు గురు
బంధులనైనఁ బెనంగఁజేయు స
చ్చరితము జంపివేయు తను
సంపదలెల్ల నశింపఁజేయు ని
ర్భరణి పొగాకు దుస్థితులఁ
గల్పనఁ జేయును మానవాళికిన్. 3

చ॥ విషయుతమై మహోగ్రతర
వేగదురాగత కర్మ
వశగతమై వినాశ పరి
వర్తన కాలగతాంతరాత్మయై
కసటున కాదియై వికట
కల్మషపూర్ణ విపత్పరాగమై
వసుధ పొగాకు రుచ్యమటు
వర్ణనఁగాంచెను మానవాళిలోన్.

సీ॥ అంటినచో జన్మ ♦ కత్యుష్ణ మొనగూర్చి
వదలజాలని దుష్ట ♦ వస్తువేది?
అలవాటు పూర్తిగా ♦ నైయున్నచోఁ దన
కై దూరమేగించఁ ♦ గలుగు నేది?
స్వేచ్ఛగా పలుచోట్ల ♦ బిచ్చమెత్తగ జేయు
నత్యంత నీచపదార్థ మేది?
తినినవస్తువు లట్టె ♦ యనువుగా జీర్ణించు
ననిపించు ఘోరకాలాహి యేది?

తే॥ గీ॥ అట్టి పొగచుట్టపై సదా ♦ పెట్టి దృష్టి
జీర్ణరసములు మొదలంట ♦ జెరిచిపైచి
రోగసింహాసనంబెక్కి ♦ రొష్టుజెంది
చిక్కి గనుచుండు రెందరో ♦ తిక్కనరులు. 5

సీ॥ చుట్టజుట్టియు నోట ♦ బెట్టగానే పొడు
కంపెత్తు పాటూకు ♦ సొంపెరింగి
అకుపోకలుజేర్చి ♦ పోకుగాఁ దిన తిక్కఁ
బుట్టించు గరపొాకు ♦ రట్టెరింగి
గంజాయితోఁ గూడి ♦ ఘనులఁ బీన్గులఁజేయఁ
గలిగిన లంకాకు ♦ బలమెరింగి
సిగరెట్టు, బీడీగా ♦ సిద్ధమై యువకుల
జెరుపు పొగాకు దుశ్చేష్ట లెరిఁగి

తే॥ పరమనీచాతినీచమై ♦ పరగు దుష్ట
గుణము లలరారు చెడుపొగన్ ♦ గోరిపీల్చి
చెడక పరమార్థవిషయముల్ ♦ చింతఁజేసి
మోక్షమరయుడి సుజ్ఞానదక్షులార! 6

సీ॥ పసిపాపలకు చుట్టఁ ♦ బోసగింతు రనిశ మ
ద్దానిలో గల విష ♦ తనుదలఁపక
పడుచువాండ్రకు చుట్ట ♦ లిడుచుందు రొప్పుగా
దానిలోగల నీచ ♦ తను దలఁపక
ముసలివారికి చుట్ట ♦ లొసఁగుచుందురు సదా
దానిలోగల చావు ♦ తెరి దలఁపక
అఁడువాండ్రకు చుట్ట ♦ లందించుచుందురు
దానిలోగల తుచ్ఛ ♦ తను దలఁపక

తే॥ గీ॥ అఖిలమానవు లీరీతి ♦ నక్రమముగ
పొడు వ్యసనంబు లవనిపై ♦ పలువిధములఁ
బరుల కభ్యాసపరచి దుష్ప్రతిభఁ గనిరి
గాన పొగచుట్ట వీడి సుఖంబుఁ గనుఁడి. 7

సీ॥ తూడువీడియు గూడఁ ♦ గొంత సేపుందుము
గాని చుట్టల వాంఛ ♦ మానలేము?
ఇతర వస్తువుకు మే ♦ మేరినిన్ గోరము
గాని చుట్టల ముట్టి ♦ మానలేము?
సతిసుతాదులనైనఁ ♦ జక్కగా విడుతుము
గాని చుట్టఁగాల్పు ♦ మానలేము?
మిత్రవర్యులతోడ ♦ మైత్రి వర్జింతుము
గాని చుట్టలవాటు ♦ మానలేము?

తే॥ అంచు పొగచుట్టమహిమంబు ♦ అనవరతము
పొగడుచుండెడి మానవుల్ ♦ జగతియందు
గురువులై యుంటచే మది ♦ గుర్తుదప్పి
వ్యసనమునఁజిక్కి యెందరో ♦ వ్యర్థులైరి. 8

సీ॥ హృదయదౌర్బల్యంబు ♦ నొదవించి యతివేగ
మృత్యువుఁ సమకూర్చు ♦ పత్రిసేవ
వీర్యనష్టముసల్పి ♦ దార్ఢ్యమ్మునడఁగించి
గడిగండమును దెచ్చు ♦ గుడిగుడి పొగ
బీజనాశముఁజేసి ♦ తేజంబు తెగటార్చి
కష్టంబులిడు పొగ♦చుట్ట లిక్క
దేహేంద్రియముల కు♦ద్రేకంబుఁ బుట్టించు
తరుచుగా పొడుము మ♦ద్దత్తుఁబీల్చు

తే॥ అకట! విజ్ఞానశోభితం♦బైన భరత
మాత కడుపున జన్మించి ♦ వీతరాగ
చిహ్నములఁబూని వర్తించి ♦ స్తైమితపడక
చుట్టలంగాల్చి చెడుటేల? ♦ సుజనులార! 9

సీ॥ ఆలయంబుల చుట్ట ♦ నతిహేయముగ పెంచి
విడుచు గారణమేమొ ♦ నుడువరయ్యా?
సభలలో పొగచుట్ట ♦ చాటుచాటుగఁ బెట్టి
దాచఁ గారణమేమొ ♦ దలఁచరయ్యా?
ఆశ్రమస్థలు చుట్ట ♦ దూష్యకరం బంచు
నెంచు గారణమేమొ ♦ గాంచరయ్యా?
జ్ఞానార్జనకు జుట్ట ♦ చాల యనర్థకం
బైన కారణమేమొ♦ యరయరయ్యా!

తే॥ ప్రకృతి వైచిత్ర్యమును గుర్తు ♦ బట్ట లేక
దుష్ప్రవర్తనమున శొప్పి ♦ తుచ్ఛమైన
పొడుపొగచుట్ట నభ్యాస ♦ పరచి వేగ
నంతమని డాయఁబోకుఁడీ ♦ యార్యులార! 10

సీ॥ పొగచుట్టఁ గొప్పలో ♦ పొదుపుగా నుంచి యా
హారంబు దినునొక్క ♦ వారిజాక్షి
కంచుకంబున చుట్ట ♦ కడుభద్రముగ దాచి
యుత్సాహపడు నొక్క♦యుత్పలాక్షి
పైటకొంగున చుట్ట ♦ పదిలంబుగాఁ గట్టి
వైచి వర్తిలు నొక్క ♦ వనరుహాక్షి
సగము గాల్చిన చుట్ట ♦ చల్లచల్లగ గుప్పి
యానందపడు నొక్క ♦ యంబుజాక్షి

తే॥ అవనిపై నిట్టి చెడు చర్య♦లభ్యసించి
పొడు సిద్ధాంతములు జేసి ♦ భాసురమగు
గాత్రలావణ్యములను సం♦కర మొనర్చి
చెడక సన్మార్గ మరయుఁడీ ♦ పడతులార! 11

సీ॥ ఆంధ్రదేశంబునం ♦ దమితంబుగా పొగ
చుట్టఁ గాల్చెడి జనుల్ ♦ బుట్టినారు
తమిళదేశమునందు ♦ తఱచుగా వక్కాకు
వాడుచుండెడి జనుల్ ♦ వరలినారు
ఉత్తరదేశమం ♦ దొప్పుగా గుడిగుడిఁ
గాల్చుచుండెడి జనుల్ ♦ గలిగినారు
తురకదేశమునందు ♦ విరివిగా హుక్కాను
బీల్చుచుండెడి నరుల్ ♦ వెలసినారు

తే॥ గాన నీ భారతావని ♦ గతిదలంచి
వనటఁ జెందుచు యతివరుల్ ♦ వసుధయందు
నమితబాధలు గనుచుండి ♦ రార్యులార!
సృష్టి బరికించి ఋజుబాటఁ ♦ బట్టుఁ డికను. 12

సీ॥ మద్యపానముజేసి ♦ మత్తెక్కి పొర్లు దు
ర్మతుల దుర్ఘటన సం♦గతిఁ దలంచి
హింసాన్వితంబైన ♦ మాంసంబు దిను నీచ
కులజు దుష్కృత్య♦ములను దలఁచి
దుర్వ్యసనాళితోఁ ♦ దులతూగు పరమ దు
ర్జనుల దుర్గతి హైన్య♦మును దలంచి
దుష్పదార్థముల సం♦తుష్టిగా మెక్కు దు
ర్విషయలంపటుల దు♦ర్దశ దలంచి

తే॥ సద్గురూక్తంబుగా నింట ♦ సన్యసించి
సుస్థిరతగల్గి వర్తించు ♦ సుగుణమణికి
తత్త్వవిజ్ఞాన మెదను సా♦క్షాత్కరించి
క్షితిఁ బునర్జన్మ కర్మ రా♦హిత్య మమరు. 13

సీ॥ విజ్ఞానతతి మాపి ♦ విపరీత గతి నింపు
పొడు గంజాయిలో♦పలి విషంబు
ఆరోగ్యభాగ్యాదు ♦ లంతంబు గావించు
పొడు పొగాకులో♦పలి విషంబు
ధీరత్వమడఁచి సం♦సార సత్వము దూల్చు
పొడు గుడాకు లో♦పలి విషంబు
రక్తశుక్లముల స్వా♦రస్యంబు దెగటార్చు
పొడు మద్దత్తులో♦పలి విషంబు

తే॥ నెటుదలంచిన విషముగా ♦ నెగడుకతన
దాని దుశ్చేష్ట లొప్పుగా ♦ దరచి మదికి
గోచరించిన విషయముల్ ♦ గోరికలర
రాజయోగీంద్రు లిటువ్రాసి ♦ రక్తిగనిరి. 14

సీ॥ వ్యభిచార వృత్తిపై ♦ వాంఛవీడిన సర్వ
మానవాళికి సదా ♦ మంగళంబు
పొడుము సిగరెట్ చుట్ట ♦ గుడిగుడీల్ వీడిన
మానవాళికి రమ్య ♦ మంగళంబు
గంజాయి నల్లమందు ♦ గాల్చి వీడిన సాధు
మానవాళికి దివ్య ♦ మంగళంబు
సారాయి కల్లు మాం♦సాదులన్ వీడిన
మానవాళికి నిత్య ♦ మంగళంబు
తే॥ గా; దనరుచుండుగాని దుష్కర విషాద
చరితములఁ బూని జగతిపై ♦ సంచరించు
దుష్టమతులకు మంగళం ♦ బెట్టు లమరు
నమిత సద్గుణభరితులౌ ♦ నాంధ్రులార! 15

5. మ ద్య ము

సీ॥ కడుపులోఁబడఁగానె ♦ కైపెక్కి మనుజులఁ
బట్టి కొట్టించెడి ♦ తీ రెరింగి
ఆలుబిడ్డలు చచ్చు ♦ కూలిడబ్బులుగూడ
కల్లుకై సరిపుచ్చు ♦ ఖర్చెరింగి
దుష్టాత్ములనుగూడి ♦ దుర్ణయం బొనరించి
కష్టించుచుండు దు♦ష్కర్మ మెరిఁగి
యింటిలోపలివారి ♦ నిక్కట్టులో ముంచి
చిక్కు బెట్టెడి ఘోర♦చేష్ట లెరిఁగి
తే॥ తెలివిచెడి తూలిపడుచుండు ♦ తెరఁగెరింగి
పరమ దుర్గంధయుతమైన ♦ సురనువీడి
మనుజవరులార! స్థిరశాంతిఁ ♦ గనదలంచి
మద్యపానంబు మొదలంట ♦ మానరయ్య! 1

సీ॥ కల్లంగడిని జూచి ♦ కాయముప్పొంగి యు
చ్చుటజేరి పోట్లాడు ♦ కఠినుఁ డొకఁడు
త్రాగుడు భ్రాంతిచే ♦ తప్పెరుంగక సదా
యల్పజీవుల జంపు ♦ నధముఁ డొకఁడు
జార చోరత్వముల్ ♦ జరిగించి విరివిగా
కుళ్ళు దెబ్బల కోర్చు ♦ కుమతి యొకఁడు
మద్యపానాసక్తి ♦ మానలే కార్తుఁడై
యగచాట్లు బడుచుండు♦నల్పుఁ డొకఁడు
తే॥ విశ్వమున మోసపడుచుండు ♦ విషయ మెరిఁగి
ఆర్యవర్యుల హితబోధ ♦ మరువ కవని
మనుజవరులార ! స్థిరశాంతిఁ ♦ గనదలంచి
మద్యపానంబు మొదలంట ♦ మానరయ్య! 2

సీ॥ దొప్పలో సురఁబోసి ♦ చప్పరించెడువారు
నేస్తైన కలుగోలి ♦ నీల్గువారు
లేపలేపకు కల్లు ♦ తెగమ్రింగి దానితో
సమముగా "చీకుల" ♦ నమలువారు
ఉన్నమట్టుకు డబ్బు ♦ లూడ్చి మద్యము త్రావి
విరివిగా నచ్చోటఁ ♦ జెరుపు వారు
పడుచువారిని జేర్చి ♦ పెడత్రోవఁ ద్రొక్కించి
కల్లు వాడెడు నూటి ♦ గరపువారు
తే॥ ధరను పెక్కండ్రు గలిగిన ♦ చరిత మెరిఁగి
దుష్ప్రవర్తన పూర్తిగా ♦ ద్రోసివైచి
మనుజవరులార! స్థిరశాంతిఁ ♦ గనదలంచి
మద్యపానంబు మొదలంట ♦ మానరయ్య. 3

సీ॥ దొరకిన పైకంబు ♦ సుర కర్పితము జేసి
మగఁడు కూటికి బాసి ♦ దిగులు జెంద
యెల్ల ధాన్యాదులన్ ♦ కల్లంగడిని బోసి
ఆలు తిండికి లేక ♦ గోలఁబెట్ట
బిడ్డ లన్నమునకై ♦ నడ్డదిడ్డములుగా
నచ్చ టచ్చటఁగూలి ♦ యడలుచుండ
యిరుగు పొరుగు వార♦లీ బాధలను జూచి
గట్టిగా చీవాట్లు ♦ బెట్టుచుండ
తే॥ నిటుల సకుటుంబమెల్లను ♦ కఠినమైన
చిక్కుగనుచుండు విషయముల్ ♦ చింతజేసి
మనుజవరులార! స్థిరశాంతి ♦ గనదలంచి
మద్యపానంబు మొదలంట ♦ మానరయ్య! 4

సీ॥ కల్లునం దమితమౌ ♦ కుళ్ళు జేరుండినన్
త్రాగుబో తద్దానిఁ ♦ దప్పుఁ గనఁడు
మద్యమంతయుఁ బక్షి ♦మలముతో గలిసినన్
త్రాగుబోతద్దానిఁ ♦ దప్పుఁగనఁడు
పులిసిన కల్లులో ♦ బురుగు లెన్నుండినన్
త్రాగుబో తద్దాని ♦ దప్పుఁ గనఁడు
ఘాటుకల్లన చేదు ♦ నోటి కందిచ్చినన్
త్రాగుబోతద్దానిఁ ♦ దప్పుఁ గనఁడు
తే॥ మంచిచెడ్డలు గుర్తించి ♦ మానుకొనఁడు
గాన నీలాటి దుర్వృత్తిఁ ♦ బూనుకొనక
మనుజవరులార! స్థిరశాంతిఁ ♦ గనదలంచి
మద్యపానంబు మొదలంట ♦ మానరయ్య! 5

(సశేషము)

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

దురభ్యాసఖండనములు

	వెల
జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్ట — ముక్కు-పొడుం	4 0
పొగచుట్టవలని ప్రమాదములు	1 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	4 0
ఔషధవైద్య మొక యూహాశాస్త్రము	4 0
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకో?	2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	2 0
టీకాల ఖండన	1 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 6

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0
ప్రకృతిచికిత్సోపన్యాసములు	
2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0
బాలక్రీడలు	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము — కామేచ్ఛ	0 3 0
దీర్ఘాయువు	0 1 0
సుఖప్రసవము	0 1 0
*ఆరోగ్యతంత్రము	1 0 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 1 0
*ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0
*ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0
*దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవము	
1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4. భాగము	0 6 0
5. భాగము	0 6 0
6. భాగము	0 6 0
7. భాగము	0 6 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0

	వెల
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీరపరిశోధన	0 4 0
వైద్యవిప్లవము	0 8 0
త్రిదోషములు	0 6 0
దీర్ఘాయువు	0 1 0
పృథ్వీచికిత్స	0 2 6
వివిధార్థసాగరము	0 2 6

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ	0 12 0
శుక్లనష్టము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	4 0
బాలెంతరోగము	4 0
మధుమేహము	4 0
మలబద్ధకము	4 0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు	
1. భాగము	0 8 0
2. భాగము	0 8 0
భగవద్గీతాసారము	0 6 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	వెల	1 8 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	వెల	3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	వెల	1 4 0
17,18,19,20,21,22,23 సంపుటములు	వెల	3 0 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

Printed by Mr. I. V. Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.